



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för socialt arbete

”Utan återhämtning är jag en livlös socialarbetare”

- en kvalitativ studie om hur socialarbetare på sin fritid hämtar kraft för att i sitt arbete vara engagerade och motiverade.

Socionomprogrammet

Cuppsats, termin 7

Vårterminen 2008

Författare: Evelina Hugosson, Lena Petersson och Louise Moser

Handledare: Sören Olsson

”Utan återhämtning är jag en livlös socialarbetare”

– en kvalitativ studie om hur socialarbetare på sin fritid hämtar kraft för att i sitt arbete vara engagerade och motiverade.

Göteborgs Universitet
Institutionen för socialt arbete
C- uppsats, vårterminen 2008
Evelina Hugosson
Lena Petersson
Louise Moser

Abstrakt

Detta är en kvalitativ studie om fenomenet återhämtning. Syftet med studien var att undersöka socialarbeters subjektiva upplevelser och reflektioner kring begreppet återhämtning, hur återhämtning påverkar hälsan och motivationen samt att titta närmare på de faktorer som påverkar socialarbeters återhämtning. Vi har valt att avgränsa oss till individens fritid, den tid individen förfogar över mellan arbetspassen. Datainsamlingsmetoden vi har använt oss av har varit halvstrukturerade livsvärldsintervjuer och har utgått från fyra huvudfrågeställningar. Studien har genomförts med tio informanter som har arbetat en längre tid inom socialt arbete och som fortfarande är motiverade och har ett brinnande engagemang för socialt arbete, de har vi valt att kalla eldsjälarna. Forskningsansatsen har varit explorativ där vi har velat erhålla mångskiftande beskrivningar utifrån individens upplevelse kring begreppet återhämtning samt försökt upptäcka nya dimensioner i ämnet. Den insamlade empirin analyserades utifrån de teoretiska perspektiven systemteori, motivationsteori, existentiell psykologi samt KASAM teori. Som analysmetod har svaren bearbetats och analyserats med hjälp av ad hoc formen. Vi har i vår studie funnit professionella eldsjälarna som aktivt reflekterar över sin återhämtning. De har en medvetenhet om att de använder sig själva som verktyg i arbetet och har insett vikten av att vårda sig själva, att aktivt ta ansvar för sin återhämtning. Våra informanter har hittat sitt personliga sätt för återhämtning. Det är inte vad de gör utan varför de gör valet av återhämtningsstrategi som är intressant. Det medvetna valet av återhämtningsstrategi gör de utifrån sina behov. Genom att de tar detta aktiva ansvar och lyssnar till sina signaler så främjas deras hälsa och välbefinnande. Det är en förutsättning enligt våra informanter för att de ska kunna vara engagerade och motiverade i sitt arbete.

Nyckelord: Återhämtning, hälsa, motivation, eldsjäl, professionalitet

Förord

Vi vill först och främst tacka vår handledare Sören Olsson för stöd och hjälp i processen från idé till färdig uppsats. Dina konkreta råd och tips har varit värdefulla. Tack för att Du alltid mött oss med ett leende och ett stort tålamod.

Vidare vill vi rikta ett stort tack till våra informanter som tog sig tid till att medverka i vår studie och visade så stort engagemang och entusiasm. Utan er hade den här undersökningen inte kunnat genomföras- Tack alla ni!

Vi vill även rikta ett stort tack till Barbro Lenneér- Axelsson, som för oss är vår institutions eldsjäl. Tack för Din hjälp, Ditt engagemang och Din vägledning.

Tack också till socionom Anita Capretti för att Du så välvilligt ställde upp i vår provintervju och delade med Dig av värdefulla synpunkter.

Våra nära och kära förtjänar framförallt ett stort tack för att ni stöttat och hjälpt oss att hålla vår brinnande låga vid liv både i medgångar och motgångar under processens gång.

Evelina, Lena och Louise

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING	6
1.1 Bakgrund.....	7
1.2 Syfte och frågeställningar	8
1.3 Avgränsningar	8
1.4 Centrala begrepp	8
2. TIDIGARE FORSKNING	10
2.1 Återhämtning och hälsa.....	10
2.2 Stress.....	12
2.3 Återhämtning och fritid.....	13
2.4 Återhämtning och vila	14
2.5 Avkopplande fritid	15
2.6 Relationen mellan arbetsliv och privatliv	15
2.7 Personliga egenskaper.....	17
2.8 Långtidsfrisk.....	18
3. TEORI	19
3.1 Systemteori.....	19
3.2 Motivationsteori	20
3.3 McClellands motivationsteori	18
3.4 Existentiell psykologi.....	23
3.5 KASAM – Känslan av sammanhang.....	24
4. METOD.....	26
4.1 Val av vetenskapsposition.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
4.2 Val av forskningsmetod	27
4.3 Genomförande	27
4.3.1 Urval	27
4.3.2 Datainsamling	28
4.3.3 Litteraturinsamling	29
4.3.4 Intervju.....	29
4.3.5 Bearbetning av intervjuer	30
4.3.6 Analysmetod	30
4.4 Förförståelse.....	31
4.5 Etiska reflektioner	31
4.6 Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet.....	32
4.7 Validitet	33
4.8 Reliabilitet	34
4.9 Generaliserbarhet.....	34
5. ÅTERHÄMTNING FÖR ELDSJÄLAR – EMPIRI OCH ANALYS	32

5.1 Innebörden/betydelsen av begreppet återhämtning	32
5.2 Återhämtning och återhämtningsprocessen	36
5.2.1 Återhämtningsstrategier	34
5.2.2 Val av socialt umgänge och sociala relationer	38
5.2.3 Val av aktivitet och/eller vila	39
5.2.4 Val av strategi som en kontrast till det sociala arbetet	41
5.2.5 Val av strategier för att kombinera arbetsliv och privatliv	39
5.2.6 Hur relationen mellan arbetsliv och privatliv resulterar i spill- over effekter	41
5.3 Återhämtningens resultat för hälsan	42
5.3.1 Återhämtningens resultat för motivation till arbete	44
5.4 Professionalitet	45
5.4.1 Förhållningssätt	47
6. SAMMANFATTNING OCH AVSLUTANDE REFLEKTIONER	51
6.1 Vetenskaplig reflektion	51
6.2 Vidare forskning	52
7. REFERENSER	55
7.1 Litteratur	55
BILAGA 1	57
BILAGA 2	58

1. INLEDNING

Kraven har ökat och tempot har drivits upp både i arbetslivet och i privatlivet. Vi har fått mindre tid för återhämtning och allt fler upplever stress och ökad trötthet¹. En stor del av vår tillvaro tillbringar vi i arbetslivet. Det gör vi för att vi måste försörja oss men arbetet tillfredsställer även andra behov. Om vi är aktiva i arbetslivet tror vi att vi kan vinna mer gemenskap och genom det blir vi mer delaktiga i det samhälle vi lever i. Vi tre som författat denna uppsats står nu på tröskeln till arbetslivet som blivande socionomer. Vi har det gemensamt att vi av vår omgivning har blivit ifrågasatt vårt yrkesval inom det sociala arbetet. Vi tror att det kan ha att göra med att socialt arbete ofta belyses utifrån en negativ synvinkel i media och i samhällsdebatten och därigenom förknippas det som något tungt och belastande. Socialarbetarnas yrkesroll formas av de föreställningar och de förutsättningar som finns i samhället.

Arbetet har en stor betydelse för individens fysiska och psykiska hälsa. Arbetsmiljön utgör en stor del av hennes totala miljö. Upplevelsen av mening är beroende av vad individen har för behov samt vilka möjligheter de har att påverka dessa. En del socialarbetare känner en hög motivation till att gå till arbetet dag efter dag. Vad är det som får dem att brinna för sitt jobb och sina klienter? Vad är det som ger dem kraft och energi för att de ska lyckas hålla lågan vid liv utan att bränna ut sig? Socialarbetare möter i sitt vardagliga liv på påfrestningar som kräver investering av energi som kan innebära en belastning och stress för individen. Individer har olika resurser att möta påfrestningar och belastningar samt att kunna hantera de krav som ställs på dem, både i arbetslivet och i privatlivet. För att individen ska kunna investera i ny energi krävs det att de återhämtar sig. Vi tror att:

***Hälsa är en förutsättning för motivation.
Motivation leder till god hälsa.
Dessa två förutsätter varandra.***

Vi vet att en del socialarbetare har resurser för att möta påfrestningar och belastningar och kan hantera dem bättre än andra. Vi vet också att det finns "eldsjälar" inom socialt arbete som är motiverade och brinner för sitt arbete och vi har därav valt att studera fenomenet återhämtning som vi tror påverkar en socialarbetares hälsa och motivation till arbetet. Vi har valt att intervjua socialarbetare som har arbetat en längre tid inom socialt arbete och som fortfarande är motiverade och har ett brinnande engagemang. Vi har valt att kalla dessa socialarbetare eldsjälar.

Forskare tror idag att återhämtning är av så central betydelse att den som får tillräckligt med vila mellan varven inte kan bli utbränd. De tror inte att jäkt och stress är enbart skadligt för hälsan, de tror snarare att det är bristen på återhämtning som är boven.² Vi tror att det är många faktorer som spelar in för att en socialarbetare ska lyckas hålla den brinnande lågan vid liv. Det är både organisatoriska faktorer i arbetslivet och individuella förutsättningar. För att lågan ska kunna fortsätta brinna krävs att den får nytt syre, annars släcks den ut. För att kunna brinna för sitt arbete tror vi att det krävs återhämtning. Återhämtning i form av vila och avkoppling samt aktiviteter som generar i energipåfyllnad för att ladda om sina batterier.

¹ (2008, Mars 19). *Arbetsmiljöupplysningen* [WWW document].
http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFATemplates/Page_348.aspx

² Ibid.

Utifrån ett friskvårdsintresse har vi i vår studie valt att titta närmare på främjande faktorer för återhämtning och hur de faktorerna påverkar och främjar socialarbetares hälsa och motivation till arbetet. Vi tror att återhämtning är ett allför ouppmärksammat område men är en av de viktigaste förutsättningarna för välbefinnande, engagemang och motivation till arbetet. Återhämtning mellan arbetspassen anser vi är viktigt för en socialarbetares hälsa och välbefinnande då den har en betydelsefull inverkan på både arbetsinsatsen och klientarbetet.

1.1 Bakgrund

Det har blivit detsamma med hälsan som med vädret, alla pratar om det men det görs inte så mycket åt det. Orsakerna till ohälsa är många och det gör det till ett komplext område att undersöka. De undersökningar som har gjorts har i huvudsak fokuserats på ohälsa men det går att studera hälsa och påverka ohälsan genom att se till det friska hos individen. Istället för att se på sjukfrånvaron, stressen och sjukdomar vill vi med vår undersökning se situationen utifrån ett annat perspektiv. Det är ett nytt forskningsperspektiv att studera hälsa genom att se till det friska hos individen. God hälsa är vår största resurs. Det är en av våra största tillgångar både nationalekonomiskt och mänskligt.³ Hälsa är ett brett och modernt begrepp som många idag är engagerade i. Begreppet hälsa kan definieras på olika sätt. Världshälsoorganisationens definition av hälsa innebär frånvaro av sjukdom och en känsla av välbefinnande. Hälsa kan också beskrivas som subjektiv och hälsa är ett tillstånd då man finner mening med livet och då man upplever att livet är i balans.⁴

Enligt arbetsmiljöupplysningen⁵ kan hälsa betyda många olika saker för olika individer. För de flesta handlar hälsa om att vara frisk. Det har varit mycket fokus på ohälsa eftersom sjukfrånvaron har ökat de senaste åren. Det är viktigt att inte bara titta på ohälsa enligt forskare, utan skaffa sig ökad kunskap om vad som ger god hälsa och vilka drivkrafter som ger förändring. Hur vi upplever hälsa och hur vi håller oss friska är viktigt. Att man rör på sig, äter bra, sover gott och kopplar av. Hälsa beror på flera faktorer och man måste se till hela individens livssituation.⁶ För att upprätthålla hälsan är det viktigt att det finns möjligheter till avkoppling och återhämtning.⁷

En del av återhämtningen vilar på arbetsgivarna genom ett organisatoriskt ansvar. Till största delen sker dock återhämtningen mellan arbetspassen på individens fritid och ansvaret för återhämtningen åläggs därmed individen personligen. Att ta hand om sig själv och sin hälsa, att sova, vila och äta är självklart för de flesta och kan vara en av de bidragande orsakerna till att området inte blivit tillräckligt uppmärksammat. Det tillhör individens angelägenheter och förblir dolt för att det tillhör det privata livet.

³ Johnsson, Johnny, Anders, Lugn och/and Birger, Rexed. *Långtidsfrisk – så skapas hälsa, effektivitet och lönsamhet*. Stockholm: Ekerlind, 2003

⁴ Ibid.

⁵ (2008, Mars 19). *Arbetsmiljöupplysningen* [WWW document].

http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFATemplates/Page_348.aspx

⁶ Ibid.

⁷ Bjurvald, M. *Kunskapsunderlag till folkhälsopolitisk rapport 2005: Målområde 4: Ökad hälsa i arbetslivet*. Statens folkhälsoinstitut. Typoform, 2005

1.2 Syfte och frågeställningar

Det övergripande syftet med studien var att undersöka fenomenet återhämtning. Vi har intresserat oss för att närmare undersöka återhämtning på den tid som socialarbetare förfogar över mellan arbetspassen. Vi ville undersöka hur återhämtning påverkar en socialarbeters hälsa och motivation. Vi har tittat närmare på de faktorer som påverkar socialarbetarens återhämtning.

I vår studie har vi intervjuat eldsjälarna, socialarbetare som har arbetat en längre tid inom socialt arbete och som fortfarande är motiverade och har ett brinnande engagemang för socialt arbete. Vi intresserade oss för hur de tänker kring begreppet återhämtning. Vad de gör för att ”ladda om sina batterier” samt vad de tror återhämtningen ger dem för resultat på deras hälsa och motivation till arbete.

Utifrån studiens syfte har följande fyra preciserade frågeställningar formulerats:

- 1. Vad innebär begreppet återhämtning för eldsjälarna?**
- 2. Vad gör de för att återhämta sig?**
- 3. Vad ger återhämtning för resultat för hälsan och motivationen?**
- 4. Bidrar återhämtning till engagemang?**

1.3 Avgränsningar

Vi har valt att undersöka fenomenet återhämtning och hur den påverkar socialarbetarens hälsa och motivation. Vi tror att återhämtning är en av de bidragande faktorerna till att socialarbetare kan erhålla hälsa, engagemang och hålla motivationen vid liv. Vi är medvetna om att det är flera faktorer som spelar in på en individs återhämtning men vi har valt att avgränsa oss till individens fritid, den tid individen själv förfogar över mellan arbetspassen.

Vår målgrupp för undersökningen är eldsjälarna, socialarbetare som har arbetat en längre tid inom socialt arbete och som fortfarande är motiverade och har ett brinnande engagemang för socialt arbete. Vi ville utifrån ett friskvårdsintresse fokusera på de hälsofrämjande faktorerna som återhämtningen har. Vi valde därför att leta efter socialarbetare som arbetat en längre tid med socialt arbete och som fortfarande är motiverade och har ett brinnande engagemang för socialt arbetet. Vi ville titta närmare på hur deras återhämtning ser ut och undersöka om återhämtning bidrar till deras hälsa och engagemang för arbetet.

1.4 Centrala begrepp

I detta avsnitt ges nödvändiga ordförklaringar till de ord som används i uppsatsen för att tydliggöra för läsaren dess betydelser.

Eldsjäl:

Vår definition av begreppet eldsjäl är socialarbetare som har arbetat en längre tid inom socialt arbete och som fortfarande är motiverade och har ett brinnande engagemang för socialt arbete.

Hälsa:

Världshälsoorganisationen definition är att hälsa innebär frånvaro av sjukdom och en känsla av välbefinnande. Hälsa är subjektiv, det är en upplevelse av välbefinnande. Hälsa är ett tillstånd då man finner mening med livet och då det är i balans.⁸

Motivation:

Motivation är den drivkraft som får individen att agera på ett visst sätt. Ordet ”motivation” härstammar från ett latinskt ord ”movere” som betyder ”att röra sig”.⁹ Sätta i rörelse, inre psykologisk process som skapar en drivkraft som får individen att handla, ger handlingen riktning och upprätthåller och förstärker den.¹⁰

Stress:

Stress är en process där krav i miljön utmanar och överskrider en individs förmåga till anpassning, vilket resulterar i psykologisk och kroppslig påverkan som gör individen mer sårbar för sjukdomar. Yttre hot och stress är en konsekvens av obalans mellan resurser och krav.¹¹

Professionalitet:

Professionell hållning är en ständig strävan att i yrkesutövandet styras av det som gagnar individen på kort och lång sikt, av individens legitima behov, inte av de egna behoven, känslorna och impulserna.¹²

Återhämtning:

Bringa tillbaka till normalt tillstånd efter ansträngning.¹³

⁸ Johnsson, Lugn, och/and Rexed. *Långtidsfrisk*.

⁹ Jenner, Håkan. *Motivation och motivationsarbete i skola och behandling*. Stockholm: Liber, 2004

¹⁰ Jacobsen, Dag Ingvar, och/and Jan, Thorsvik, *Hur moderna organisationer fungerar*. Lund: Studentlitteratur, 2002.

¹¹ Ibid.

¹² Holm, Ulla, *Det räcker inte att vara snäll: förhållningssätt, empati och psykologiska strategier hos läkare och andra professionella hjälpare*. Stockholm: Natur och Kultur, 1995.

¹³ Svenska ordboken 70.000 ord och fraser. Språkdata och Nordsteds ordbok, 2005.

2. TIDIGARE FORSKNING

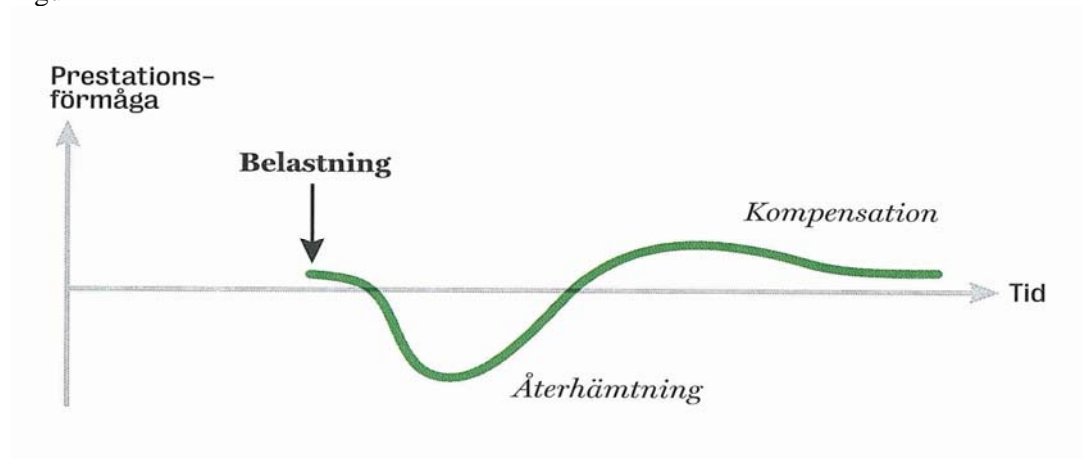
I följande avsnitt kommer vi redogöra för det tidigare forskningsläget inom återhämtning och hur det påverkar individens motivation till arbetet och individens hälsa. Det är utifrån denna tidigare forsknings förståelseram som vi har undersökt vår empiri.

2.1 Återhämtning och hälsa

*Långtidsfrisk – så skapas hälsa, effektivitet och lönsamhet,*¹⁴ i denna bok beskriver författarna hur man kan erövra den största outnyttjade tillgången, hälsan. De menar att god hälsa är en av våra största tillgångar både nationalekonomiskt, företagsekonomiskt och mänskligt. Om man ska bygga ett bättre Sverige menar de att god hälsa är vår största outnyttjade resurs. Boken handlar om hur kartongfabriken, Stora Enso i Fors blev Sveriges friskaste företag genom att arbeta främjande i verksamheten med personalens hälsa. Författarna har skrivit ett kapitel i boken som handlar om återhämtningsprocessen som vi ansåg skulle kunna belysa liknande förhållande som vi valt att undersöka. Författarna menar att människan behöver både anspänning och avspänning för att må bra. Anspänning genom aktiviteter och stimulans och återhämtning genom avspänning skapar balans och hälsa hos individer. Därigenom får individen kraft, mod och vilja till att skapa ett bra liv på arbete och i hemmet. Hälsa är beroende av många faktorer på arbetsplatsen. Det kan vara verksamhetens mål, mening, delaktighet, belastning, känsla av sammanhang och lön. Enligt författarna är återhämtning viktigt i alla utsträckningar, för både kropp, själ och ande.¹⁵

Arbete är förknippat med påfrestande och belastande arbetsuppgifter. I arbetet får individen någon form av påverkan på systemet och det orsakar en form av påfrestning och nedbrytning, systemet behöver då en viss tid för återhämtning. Det är många faktorer som har betydelse för detta. Om systemet är väl i balans återgår det till det tidigare läget eller i så åstadkoms en förbättring, som exempelvis vid fysisk träning i idrottslivet.¹⁶ Figur 1 nedan beskriver återhämtningsförloppet:

Figur 1¹⁷



¹⁴ Johnsson, Lugn and/och Rexed. *Långtidsfrisk*.

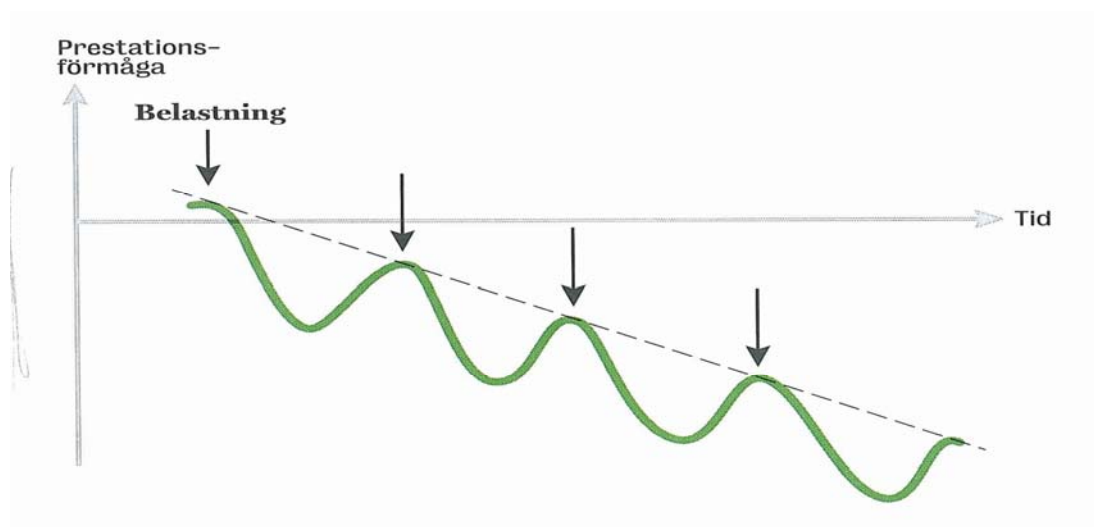
¹⁵ Ibid.

¹⁶ Ibid.

¹⁷ Ibid., 91.

Om man belastar sig för ofta eller har ett underskott av de återhämtade faktorerna får individen en försämrad prestationsförmåga, se nedanstående figur 2. Det kan leda till en kronisk belastningspåfrestning som skapar mer och större stress som i sin tur kan förorsaka en utmattningsdepression. Det kan också handla om existentiella bekymmer, nämligen att man har svårt att se meningen med livet.¹⁸

Figur 2¹⁹



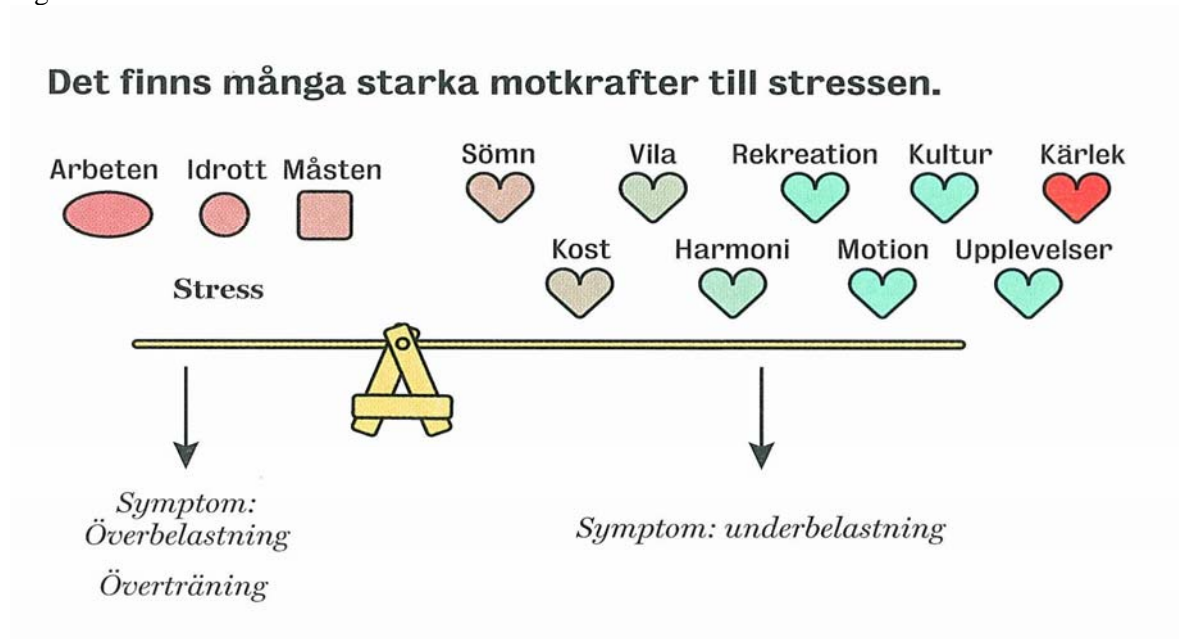
Men om man har tillräckligt med tid och kan utföra en återhämtningsprocess, så kan man återställa normalläget. Författarna menar att man behöver balans mellan belastande och uppbyggande faktorer. Med de belastande faktorerna menar de idrott, arbete och ”måsten” och de uppbyggande faktorerna är sömn, kost, vila, rekreation, kärlek, motion, kulturupplevelser och harmoni, handlar om att människor känner sig motiverade. Om de belastande och uppbyggande faktorerna är i balans med varandra upplever man inte stress, se nedanstående figur 3. Vid överbelastning kan prestationsförmågan försämrast vilket kan leda till ökad risk för sjuklighet, sänkt immunförsvar och en rad andra sjukdomar. Den obalans som då uppstår kan vara på grund av att man har för litet av de återhämtande faktorerna. Brist på belastning kan också ge bekymmer och det kallar författarna för understimulering och det kan leda till vantrivsel på arbetet.²⁰

¹⁸ Ibid.

¹⁹ Ibid., 92

²⁰ Ibid.

Figur 3²¹



Ur denna bok har vårt friskvårdsintresse för hälsofrågor väckts. Den har på ett lättbegripligt sätt tydliggjort de belastande och uppbyggande faktorernas inverkan för individens hälsa och arbetsinsats. Boken har framförallt lyft fram återhämtningens betydelse för hälsan.

2.2 Stress

Det har gjorts få studier om återhämtning och hälsa. Vi sökte via sökmotorn google och fann en artikel skriven av McEwen och Stellar.²² Samt på Göteborgs universitetsbibliotek hittade vi ytterligare en artikel skriven av Sterling och Eyer.²³ De skriver om stressteori och den teorin är riktad på organismens förmåga att uppnå stabilitet genom förändring. De skriver att en snabb aktivering av kroppens "alarsystem" vid ökad stressbelastning och en snabb återgång till psykologisk och fysiologisk basnivå efter energimobilisering innebär ett ekonomiskt användande av kroppsliga resurser. Om individen inte efter en ansträngning kommer ned till sin basnivå före nästa ansträngning ökas påfrestningarna på individens system. Vilket i sin tur påverkar den totala "förslitningen" av det biologiska systemet. De utgår ifrån att det finns olika typer av stressbelastningar som ger skilda hälsokonsekvenser. Den första handlar om normala stressresponser som är vanligt förekommande vilket ger negativa hälsokonsekvenser. Den andra är bristande förmåga att gå ner i varv efter en ansträngning. Långsam återgång kan ge antydning på en överreaktion som innebär att man använder resurser som inte situationen längre kräver. En tredje typ av stressbelastning uppkommer när individen saknar lämpliga responser, som svar på omgivningens krav.

²¹ Ibid.

²² McEwen B.S, and/och E, Stellar. (1993) Stress and the Individual- Mechanism leading to Disease [online]. *Archives of internal Medicine*, 1993;153:2093-210.[2008, Mars 19]

²³ Sterling P, Eyer J. Allostasis (1988) A new paradigm to explain Arousal Pathology. In Fisher S, Reason J (eds.) *Handbook of Life Stress*. Wiley J & Sons Ltd, 1988:629-649.

Stressbelastning kan också uppkomma genom exempelvis oro, ångest och kognitiv förberedelse inför en krävande eller hotfull situation.^{24 25}

Dessa artiklar har varit oss behjälpliga genom att vi fick ett teoretiskt synsätt på belastande faktorerers inverkan på individens hälsa. Dessa artiklar har bidragit till att lyfta fram stressens påverkan på individen och återhämtningsprocessen. De har på ett tydligt sätt beskrivit för oss att perioder av vila och återhämtning är nödvändiga för att kunna möta nya krav. Utan vila och långvarig aktivering av kroppen kan reaktionsmönster uppstå vilket ökar risken för ohälsa.

2.3 Återhämtning och fritid

När vi sökte på Göteborgs universitetsbibliotek fann vi den senaste folkhälsopolitiska rapporten.²⁶ I rapporten redovisar statens folkhälsoinstitut att många människor upplever en ökad stress i och med att det ställs ökade krav på individen både i arbetslivet och i livet i övrigt. Den ökade tröttheten breder ut sig mer och mer och det har delvis med arbetslivet att göra. Rapporten visar på att möjligheten till återhämtning mellan arbetslivet och livet i övrigt skiljer sig åt mellan individer och mellan olika yrken. Den lyfter fram att det finns människor som är motiverade och brinner för sitt arbete och som dessutom arbetat med samma yrke en lång tid. Rapporten betonar att det behövs mer forskning om sambandet mellan återhämtning och hälsa och vad som gynnar balansen mellan yrkesliv och det övriga livet. Det behövs även mer kunskap om sambandet mellan hälsa, välbefinnande och ekonomisk utveckling. Den understryker även att det i den framtida forskningen bör fokuseras på vad som skapar friska arbetstagare.

I rapporten²⁷ har forskare undersökt fenomenet återhämtning. De skriver hur återhämtning mellan arbetspassen och fritid har att göra med individens möjligheter och "måsten". Att hantera arbetets belastningar och glädjeämnen i förhållande till andra åtaganden, krav, belastningar och positiva inslag inom familjen, föreningsliv och fritid. De utgår att alla individer har flera roller som ska kombineras i arbetsliv och i livet i övrigt. Om det blir konflikt mellan arbetsroll och familjeroll kan det finnas risk att det försämrar arbetstillfredsställelsen, välbefinnandet och produktiviteten. Hälsa påverkas alltså inte bara utav en faktor utan av individens totala livssituation. Att hitta en balans mellan arbetslivet och livet i övrigt, att få ihop sitt så kallade livspussel är viktigt för vårt välbefinnande och vår hälsa. För att återupprätthålla hälsan i arbetslivet är det viktigt att det finns möjligheter till återhämtning och att varva ner mellan arbetspassen. Bristande nedvarvning och återhämtning medför negativa hälsokonsekvenser. Det finns studier som visar att trötthet och stressbelastning i arbetet går ut över privatlivet så att den lediga tiden bara till viss del går åt till återhämtning²⁸.

Synen på ohälsa i arbetslivet har förändrats genom en medvetenhet om hur faktorer utanför arbetslivet har betydelse för hur människor mår och fungerar på arbetsplatsen.

²⁴ McEwen B.S, Stellar E. Stress and the Individual. Mechanism leading to Disease. *Archives of internal Medicine*, 1993;153:2093-2101.

²⁵ Sterling P, Eyer J. Allostasis: A new paradigm to explain Arousal Pathology. In Fisher S, Reason J (eds.) *Handbook of Life Stress*. Wiley J & Sons Ltd, 1988:629-649

²⁶ Bjurvald. *Kunskapsunderlag till folkhälsorapport*.

²⁷ Ibid.

²⁸ Ibid.

Arbetsmarknaden har förändrats under de senaste decennierna genom att arbetstiderna har blivit avreglerade och ansvaret på den enskilda arbetstagaren har ökat. Många arbetar periodvis eller ständigt utanför det tidsintervall på dygnet då kroppen och psyke fungerar bäst. Detta gör att det finns risk att möjligheterna till återhämtning och nedvarvning minskar. På kort sikt leder till sänkt välbefinnande och på lång sikt ökar risken för ohälsa.²⁹

I rapporten presenteras en svensk studie där arbetstagare tillfrågades om i vilken grad de upplevde balans respektive obalans mellan arbetet och det övriga livet. Resultaten visade på att ungefär en tredjedel av de svarade upplevde balans, mer än hälften upplevde att arbetslivet tenderade att göra intrång i privatlivet. Cirka fem procent upplevde att deras privatliv krävde att de gjorde avkall på sitt engagemang i arbetslivet. De personer som upplevde en god balans mellan arbete och privatliv rapporterade bättre hälsa och välbefinnande jämfört med dem som rapporterade obalans. Fyrtio procent av kvinnorna och trettio procent av männen i studien ansåg att det var svårt att kombinera förvärvsarbete med hem och familj.³⁰

Denna rapport tydliggör för oss att det är viktigt för individen att ha en bra återhämtning för att göra ett bra arbete. Framförallt framhåller den vikten av att uppleva en balans mellan arbetsliv och privatliv. Det gör det än mer intressant för oss att undersöka återhämtning eftersom rapporten uppmanar till mer forskning och ökad kunskap inom området.

2.4 Återhämtning och vila

Långvarig trötthet inverkar på individen och på lång sikt kan det leda till både utbrändhet och depression, enligt arbetsmiljöupplysningen.³¹ Trötthet sänker immunförsvaret vilket också medför risk för övervikt och diabetes. Alla individers återhämtningsprocess ser olika ut men viktigast är "låg ansträngningsaktiviteter" som är lätta aktiviteter med låg fysisk och mental ansträngning som sömn, vila och slöande. Det är oerhört viktigt med "slöhet", särskilt om man har ett intellektuellt, mentalt, påfrestande eller stressigt yrke. Hur man använder sin lediga tid är av stor betydelse.³²

Att betala räkningar, hushållsarbete, städa, diska och andra "måsten" ger inte någon återhämtning. Att umgås med vänner och fysisk aktivitet är bra återhämtning så länge man inte upplever det som krav.³³ Det är "slöhet" som exempelvis att titta på tv eller bläddra i en tidning som är det bästa sättet att återhämta sig och det är viktigare än man tidigare trott. Allt som förstärker välbefinnandet och självkänslan är viktigt. Hur man upplever krav och "måsten" har med känslan av sammanhang och mening att göra. Många tror att det är att man arbetar för mycket som påverkar stressen, det handlar mer om brist på kontroll att inte kunna påverka sin personliga utveckling. Alla människor upplever stress både i arbetslivet och i privatlivet. De ökade kraven och tempot har drivits upp och man har fått mindre tid för återhämtning. Forskare tror inte att det är stressen som gör att man blir utbränd utan att det är bristen på vila och återhämtning. Jäkt och stress behöver inte vara skadligt för hälsan. Det är snarare bristen på vila som är boven. Idag säger forskare att återhämtning är viktigare än vi tror. Återhämtning är av så central betydelse att den som får tillräckligt med vila mellan

²⁹ Ibid.

³⁰ Ibid.

³¹ 2008-03-19(2008, Mars 19). *Arbetsmiljöupplysningen* [WWW document]. http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFATemplates/Page_348.aspx.

³² Ibid.

³³ Ibid.

arbete och fritid inte kan bli utbränd. Det finns myter om återhämtning, en är att man måste aktivera sig på fritiden och att det inte är tillåtet att bara "slappa". En andra myt är att trötthet är oskadligt för hälsan men trötthet måste tas på allvar annars kan leda till utbrändhet.³⁴

Den här forskningen har för oss förtydligat att det ställs ökade krav på individen och att tempot har drivits upp både i arbetslivet och i privatlivet. Den framhäver vikten av återhämtning och det centrala i återhämtningen är vilans betydelse för individen.

2.5 Avkopplande fritid

I Lenneér – Axelssons forskning³⁵ påpekar många som arbetar inom socialt arbete hur viktigt det är med en värdefull fritid. För individer som arbetar inom socialt arbete är det även oerhört viktigt för dem att ha fritidsintressen som är raka motsatsen till det de arbetar med eftersom det ger dem den bästa avkopplingen. Exempel på sådana fritidsintressen kan vara idrott, matlagning, bakning eller trädgårdsarbete. Aktiva fritidsintressen på fritiden ger oftast snabba och konkreta resultat vilket oftast saknas när man arbetar inom socialt arbete eftersom mänsklig förändring tar tid. Denna forskning lyfter fram att det är viktigt för individer som arbetar inom socialt arbete att umgås även med andra personer som har andra yrkesprofessioner på sin fritid för att begränsa och förhindra psykiska arbetsskador. Att prata om helt andra vardagliga saker som matpriser, bilar, fritidsintressen är viktigt som en motpol till det man talar om i arbetslivet. Forskningen pekar på att många individer som arbetar inom socialt arbete kan vara problemtrötta och har därmed ett mindre behov av socialt umgänge på sin fritid medans andra ser det som avkoppling och har ett större behov av det. Att umgås med andra yrkesprofessioner på sin fritid medför att andra delar av livet och personligheten stimuleras vilket bidrar till ett breddat perspektiv, enligt Lenneér - Axelsson.³⁶

Denna forskning har för oss visat på att socialarbetare har behov av att ha fritidsintressen som är raka motsatsen och som ger konkreta resultat samt utgör en kontrast till det sociala arbetet. Forskningen lyfter även fram behovet av socialt umgänge och behovet av att umgås med andra professioner på sin fritid. Den visar också på behovet av att vara ensam och ha egen tid.

2.6 Relationen mellan arbetsliv och privatliv

I antologin "*Work-life balance: a psychological perspectiv*"³⁷ tar forskningen utgångspunkt i att arbetet har en central plats i våra liv. Arbete har under senare år kommit att bli mer krävande vilket har lett till en ökad press på individen. Effekterna av arbetsdagen påverkar individens fritid. Återhämtning är viktigt för det är då vi förbereder oss och hämtar ny energi och kraft inför morgondagens utmaningar på arbetet. Arbetsmönstret har under senare år förändrats då det skett en ökad flexibilitet genom flextid samt att möjligheten att arbeta hemifrån har ökat. Frihet att arbeta när man vill och var man vill. Tidigare forskning³⁸ visar på en förståelse för emotionella psykiska påfrestningar och dess återverkningar för individen.

³⁴ Ibid.

³⁵ Lenneér - Axelsson, Barbro. *Psykiska yrkesskador hos vård - och behandlingspersonal*. Göteborgs universitet. Institutionen för socialt arbete. 1985

³⁶ Ibid.

³⁷ Jones, Fiona, J. Burke Ronald och/and Mina Westman, *Work-Life balance: a psychological perspectiv*, 2006 .

³⁸ Zijlstra, Fred och/and Mark Cropley. "Recovery after-work", in *Work-Life balance: a psychological perspective*, eds. Jones, Fiona, J. Burke Ronald och/and Mina Westman, 2006.

Men frågan har inte blivit ställd utifrån perspektivet på återhämtning. Arbetslivet och privatlivet är inte längre två åtskilda områden utan har alltmer kommit att överlappa och flyta in i varandras områden. Familjerollerna har förändrats och genom det har individen blivit medveten av vikten av ett hälsosamt arbetsliv för att balansera och uppnå tillräcklig återhämtning från dagliga påfrestningar. Arbetslivet skall inte bara kombineras till privatlivet utan också sättas i relation till personlig utveckling och livskvalité. Tidigare studier visar att det är olika slags aktiviteter som bidrar till återhämtning och de mekanismer som styr en individs återhämtningsprocess är individuella. Fysisk aktivitet som exempelvis sportaktiviteter har visats sig ha större betydelse för återhämtning än mer generellt passivt orienterade aktiviteter. Ett aktivt engagemang i aktiviteter på fritiden har visats sig viktigt för återhämtning då det hjälper individen att stänga av från arbetet. Oro och tankar på arbetsrelaterade problem och dess lösningar hindrar individer från att koppla av från dagliga påfrestningar.³⁹ Författarna hävdar att återhämtning efter arbete är viktigt då de har en betydelsefull inverkan för individers hälsa och välbefinnande. De skriver om forskning som har påbörjats på faktorer som främjar återhämtningsprocessen och de faktorer kommer att bli avgörande för hur vi kan komma att se på återhämtning och hur vi väljer att investera energi i återhämtning efter arbetet. Denna forskning lyfter fram vikten av att inte begränsa till att titta enbart på arbetsrelaterade faktorer, utan illustrerar snarare vikten av ett vidare perspektiv som inkluderar icke arbetsrelaterade faktorer som aktivitet som människor engagerar sig i efter arbetet. Den forskning som finns att tillgå berör kombinationen arbetslivet och privatlivet och har koncentrerats på negativa ”spillover-effekter” och konflikten mellan arbetsroll och privatroll. Men däremot finns det knappt någon forskning på främjande och positiva ”spillover-effekter”.⁴⁰

Den ena artikeln hänvisar till att det i tidigare forskning⁴¹ fokuserats på olika slags konflikter mellan arbetsliv och privatliv. Den forskningen har baserats på en tidsbaserad konflikt, en belastnings- och påfrestningskonflikt samt en rollkonflikt mellan arbetslivet och privatlivet. Tidskonflikten består i de begränsade resurserna som individen förfogar över på dygnets timmar. Belastnings- och påfrestningskonflikten består av negativa emotionella ”spillover-effekter” mellan arbetslivet och privatlivet. Exempelvis att negativa känslomässiga reaktioner i arbetet kan ta sig i uttryck genom irritation i privatlivet. På samma sätt kan ens privata problem påverka individens arbetstillfredsställelse och arbetsinsats. Rollkonflikten kan ta sig i uttryck i motsatta förväntningar på individen. Förväntningarna på individen i arbetslivet kan vara mycket olika dem i privatlivet, exempelvis arbetsledare i arbetslivet kontra omsorgstagare i privatlivet. Forskning har i huvudsak fokuserat på negativa upplevelser i form av konflikt och stress mellan arbetsliv och privatliv, men man har även inom denna forskning uppmärksammat att engagemang i både arbetsliv och privatliv fungerar som en styrka och resurs till varandras områden. Den forskningen visar även på att det finns samband mellan en individs resurser i arbetslivet exempelvis beslutsfattande främjar och får ”spillover-effekter” i privatlivet. Det finns sannolikheter att dessa ”spillover-effekter” från arbetsliv till privatliv genererar i god psykisk hälsa, välmående, arbetsglädje och produktivitet. Sammanfattningsvis behövs mer forskning på positiva ”spillover-effekter” mellan dessa två områden, enligt författarna då det idag inte finns någon systematisk forskning på potentiella främjande faktorer. De framhåller forskning som fokuserar på individens multipla roller för att finna resurser som förmår individen att fungera mer effektivt inom områdena och därigenom berika

³⁹ Ibid.

⁴⁰ Ibid.

⁴¹ O'Driscoll, Michael, Paula, Brough och/and Thomas Kalliath. "Work-family conflict and facilitation" i Jones, Fiona, Ronald J. Burke och/and Mina Westman. *Work-Life balance: a psychological perspective*. 2006

varandra. För att förebygga balansen mellan dessa områden är det viktigt för både individen och organisationen att det utvecklas mekanismer som uppmuntrar till en förbättring inom både arbetsliv och privatliv. Balansen mellan arbetsliv och privatliv är mer än bara en konflikt mellan dessa två områden, enligt författarna.⁴²

De här artiklarna är de senaste rönen vi funnit inom internationell forskning som inkluderar främjande faktorerers positiva ”spillover-effekter” mellan arbetsliv och privatliv. Dessa artiklar har hjälpt oss genom att de tydliggjort att dessa två områden inte är att betrakta som två separata ting utan visar på att de berikar och går in i varandra. Denna forskning uppmärksammar att engagemang i både arbetsliv och privatliv fungerar som en styrka och resurs till varandra. Forskningen visar även att det är olika aktiviteter som bidrar till återhämtning och att en individs återhämtning är individuell. Den framhåller att fysisk aktivitet är av större betydelse för återhämtning än passivt orienterade aktiviteter.

2.7 Personliga egenskaper

Lenneér - Axelsson skriver om sin pågående forskning⁴³ i en kommande bok om kristeori. Vi har fått tagit del av en del av hennes material till boken. Hon skriver om strategier som en individ förfogar över för att hantera belastningar och påfrestningar i livet. Hon beskriver en individs personliga egenskaper som grund för de strategier de har att tillgå. *Självkänsla* är ett begrepp som är relaterat till en individs egenskaper som optimism och till hopp för framtiden, enligt henne. Det är en känsla individen har av inre kontroll för att stressorer ska upplevs som mindre hotande. Det gör att individen har en tilltro till att klara av att ta sig igenom svåra situationer samt bidrar till att individen blir mer handlingsinriktad. Individer med hög självkänsla klandrar sig inte själva på samma sätt som de med lägre självkänsla, enligt Lenneér – Axelsson.⁴⁴

Lenneér - Axelsson har i hennes pågående forskning myntat begreppet *tålighet* som en personlighetsegenskap som står i motsats till begreppet *sårbarhet*. Det är en individs personlighetsegenskaper som blir utslagsgivande för en individs handlingsresurser och strategier när individen ställs inför påfrestningar och stressorer. I sin pågående forskning hänvisar hon till begreppet *hårdighet* som en personlighetsegenskap som **Kobasa** använder sig av i sin forskning där hon studerat styrkan i stress hos olika grupper. Begreppet *hårdighet* är sammansatt med begreppen *engagemang*, *kontroll* och *utmaning*. Begreppet *engagemang* innebär att individen engagerar sig i det han eller hon gör samt att man tror på det man gör och upplever det som meningsfullt. Detta gör det lättare för individen att gå igenom påfrestningar och motgångar. Begreppet *kontroll* syftar till att individen har kunskaper med sig i att kunna påverka sitt liv och därmed förmågan att kunna handla på ett lämpligt sätt som underlättar när individen utsätts för påfrestningar och motgångar. Med begreppet *utmaning* betraktar individen förändringar i livet som regel hellre än undantag. När individen utsätts för motgångar eller påfrestningar i livet ser man det som inträffat som en utmaning som kan leda till positiva förändringar.⁴⁵

⁴²Ibid.

⁴³Lenneér- Axelsson, Barbro. ”Kristeori”.

⁴⁴Ibid.

⁴⁵Ibid.

Individer som kan förändra förväntningar, attityder, livsmål, handlingsmönster och till och med livsmeningar beskriver Lenneér - Axelsson i sin forskning som *flexibla* individer. Dessa *flexibla* individer slår fortare upp ögonen om en förändring kommer att bli nödvändig eller redan har inträffat. En flexibel individ är förstående och tar lärdom av nya erfarenheter, samt har bra inlevelseförmåga och är dessutom en bra samarbetspartner. Begreppet *kreativitet* innebär att individen kognitivt reflekterar och tänker i nya riktningar och därmed också utformar andra alternativa lösningar när han eller hon möter påfrestningar och motgångar i livet, enligt Lenneér - Axelsson.⁴⁶

Vi har med hjälp av det forskningsmaterialet funnit förklaringar till de begrepp som vi har använt oss av för att förklara och förstå individers personliga egenskaper för att hantera påfrestningar och belastningar.

2.8 Långtidsfrisk

Långtidsfrisk är ett begrepp myntat av Johnny Johnsson, företagsläkare på Stora Enso pappersbruk i Fors. Han har tillsammans med Anders Lugn, journalist som utbildar och handleder i ledarskap och kommunikation och med Birger Rexed, företagsläkare med inriktning på organisationsutveckling författat boken Långtidsfrisk. De har inspirerats av Antonowskys salutogena perspektiv. Sjukdom och hälsa är enligt de inte att betrakta som ett tillstånd av antingen eller utan tar sig i uttryck längs en glidande skala. Hälsa betraktar de i fält på ett kontinuum sjuk-osjuk-ofrisk-frisk-hälsa. De fokuserar inte på problem utan på möjligheter vilket kan ses som en vidareutveckling av Antonovskys KASAM-begrepp som har lett fram till det *främjande perspektivet*. De grundar sin teori utifrån systemteori genom att se till hela människan, kropp, själ och ande. I det främjande perspektivet utgår man från hypotesen: *hur ser det ut när det är som bäst* och arbetar sedan för att finna resurser för att nå dithän. *När det är som bäst* enligt författarna, känner vi alla att tillvaron är begriplig, hanterbar och meningsfull. Det är den metod utifrån hur de arbetar för att skapa hälsa, effektivitet och lönsamhet i företag och organisationer. Använder man sin arbetsförmåga och motivation i arbetet, ger det både arbetet, fritiden och livet en mening. Hälsa och motivation leder även till effektivitet genom arbetsprestation, som i sin tur kan generera till lönsamhet i verksamheten. Genom att fokusera på de långtidsfriska, de avvikande har de lyckats finna gemensamma faktorer som främjar hälsa, effektivitet och lönsamhet. Långtidsfrisk är den som har arbetat på ett ställe i åtminstone tre år och inte har haft en sjukdag på två år. Företag och organisationer kan genom att fokusera på det önskade tillståndet få kraft och slippa de låsningar som uppstår när man fokuserar på problem. Genom att aktivt besluta sig för att tillämpa ett principiellt förhållningssätt kan de nå framgång genom det främjande perspektivet.⁴⁷

Tidigare forskning har i huvudsak fokuserats på ohälsa men denna bok har bidragit till att vi har inspirerats av att det går att studera hälsa genom att se till det friska hos individen och det som fungerar. Det har entusiasmerats oss till att vi valt att titta på återhämtning utifrån ett främjande perspektiv. Det har gjort att vi valt att fokusera på eldsjälarna för att försöka finna återhämtningsfaktorer som främjar hälsa och motivation.

⁴⁶ Ibid.

⁴⁷ Johnsson, Lugn och/and Rexed. *Långtidsfrisk*.

3. TEORI

I följande avsnitt kommer vi redogöra för de teoretiska perspektiv vi utgår ifrån. Dessa teoretiska perspektiv kommer vi använda oss av i vår empiri och analysredovisning.

3.1 Systemteori

Ludwig van Bertalanffy lade på 1940-talet grunden till vad som kom att kallas generell systemteori (GST) genom att visa hur olika delar ömsesidigt påverkar varandra inom system av olika slag. Teorin går ut på att alla organismer utgör system, som rymmer subsystem och som själva utgör en del av det överordnade systemet, supersystemet. Helheten av systemet är summan av interaktionen mellan systemets olika delar. Detta är en grundprincip inom GST. Helheten blir alltså något mer än bara summan av systemets delar.⁴⁸

Urie Bronfenbrenner (1917-2005) var en amerikansk psykolog som har utvecklat en socialekologisk modell genom teoretiska antaganden och ett omfattande forskningsmaterial. Hans forskning tar utgångspunkt i de samspelsprocesser som uppstår mellan individ och miljö. Detta leder fram till synen på individen -miljön som ett system, som också bör analyseras i systemtermer och inte i termer av skillnader mellan enskilda individer. Det som kommit att spela stor roll i hans teori är hans kategorisering av olika miljöer som människan befinner sig i och den ömsesidiga påverkan inom och mellan dessa system. Ett socialekologiskt perspektiv innebär att undersöka på vilken nivå och i vilket sammanhang det är möjligt att nå en förändring som gynnar individens utveckling.⁴⁹

Man kan betrakta både privatlivet och arbetslivet ur ett systemteoretiskt perspektiv. Arbetsgrupper precis som andra grupper är system där en förändring i en del även om det sker på individnivå har inverkan på hela systemet i en viss mån. I denna interaktion påverkar individen och blir påverkad. Det är viktigt att de olika systemen behåller sin homeostas, balans, både i sitt eget system och gentemot andra system. Det handlar om att hålla kvar sin grundläggande natur, även om inflödet förändrar systemet.⁵⁰ System i arbetslivet består alltid av människor som tänker, handlar och känner.⁵¹ För socialarbetaren innebär det att vidmakthålla balansen mellan sitt system i privatlivet och i sitt system i arbetslivet.

Kritik mot teorin

Den generella kritiken mot systemteorin är att det inte går att förklara varför saker och ting händer eller varför dessa samband existerar. Kritikerna framhåller också att teorin inte möjliggör en kontroll av de effekter som insatserna har på systemet, eftersom man inte vet hur en viss del kommer att påverka de andra delarna. Teorin hävdar att systemet förutsätter att förändring av en del påverkar det övriga systemet, men kritikerna menar att i praktiken verkar detta inte bli fallet.⁵²

⁴⁸ Payne, Malcolm. *Modern teoribildning i socialt arbete*. Stockholm: Natur och Kultur. 2002.

⁴⁹ Franséhn, Mona och/and Stig, Grundwall. Projekt Axet. Slutrapport från ett samverkansprojekt mellan skola och socialtjänst i Kungälv kommun. Göteborgs Universitet. 1998.

⁵⁰ Payne. *Modern teoribildning i socialt arbete*.

⁵¹ Lenneér- Axelsson, Barbro och/and Ingela Thylefors. *Arbetsgruppens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur, 2005.

⁵² Payne. *Modern teoribildning i socialt arbete*.

Med utgångspunkt från systemteorin påverkas individen av alla de olika system hon ingår i. Det gör att vi utifrån ett helhetsperspektiv kan få en förståelse för de system individen ingår i och därigenom beskriva hur individers privatliv inverkar på arbetslivet och tvärtom. Teorin gör att vi undviker ett linjärt tänkande i termer av orsaks- verkan när det gäller att förklara individens beteende i olika situationer.⁵³

3.2 Motivationsteori

Verbet motivera kommer från franskan ”movere” som betyder sätta i rörelse. Motivation kan definieras som en inre psykologisk process hos individen. Den skapar en drivkraft som får människan att handla, ger handlingen inriktning, upprätthåller och förstärker den. Motivationen förutsätts vara betingad av både individuella behov och aspekter av den sociala tillhörighet som individen ingår i.⁵⁴ Med detta betraktelsesätt i tanken tar undersökningen sin utgångspunkt genom att först redogöra för Maslows behovsteori för att sedan övergå i McClellands motivationsteori.

Maslows behovsteori.

Behovsteorier bygger på att människors beteende styrs av en önskan om att tillfredsställa vissa behov på jobbet och utanför. Psykologen Abraham Maslows hierarkiskt uppbyggda behovsteori är den mest kända.⁵⁵ Maslow presenterade en förklaringsmodell inom psykologin för hur människan prioriterar sina behov. Modellen presenterades 1943 av Maslow i artikeln "*A Theory of Human Motivation*". Maslow hävdar att alla människor har fem grundläggande behov, och att dessa behov är inbördes ordnade i en hierarki. Den primära idén innebär att behoven på en lägre nivå måste vara tillfredsställda innan högre mål blir viktiga för individen.⁵⁶

De fem behoven enligt Maslow är

Fysiologiska behov. Nederst i behovshierarkin finns det kroppsliga behoven som bland annat törst och sömn. Enligt teorin motiverar inte behoven längre då de har blivit tillfredsställda.⁵⁷

Behov av trygghet. Trygghetsbehov omfattar både fysisk och känslomässig trygghet. De flesta människor i ett ordnat samhälle har sitt trygghetsbehov tillfredställt och känner därför ingen rädsla.⁵⁸

Sociala behov. Sociala behov är behov av närhet, vänskap och samhörighet i sociala grupper. Maslow anser att efter hand som människor får behovet av social samhörighet och närhet tillfredställt är det inte längre nog att bara vara medlem i gruppen.⁵⁹

Behov av status och prestige. Nivån handlar om respekt från andra och en önskan om att vara kompetent inom ett område. Den respekt som individen får från andra kan definieras som

⁵³ Payne. *Modern teoribildning i socialt arbete*.

⁵⁴ Jacobsen, Dag Ingvar, och/and Jan, Thorsvik. *Hur moderna organisationer fungerar*. Lund: Studentlitteratur, 2002.

⁵⁵ Lennér Axelson och/and Thylefors. *Arbetsgruppens psykologi*.

⁵⁶ Ibid.

⁵⁷ Ibid.

⁵⁸ Ibid.

⁵⁹ Ibid.

prestige och status. Detta ger i sin tur individen självförtroende, motsatt effekt kan dock innebära att individen känner sig underlägsen och hjälplös.⁶⁰

Behov av självförverkligande. Självförverkligande handlar om hur långt individen lyckas utnyttja sin förmåga och förverkliga sina möjligheter. Maslow poängterar att det varierar från person till person hur behov av självförverkligande kommer till uttryck. Poängen med teorin är att behovet av självförverkligande, som enligt Maslow är det slutgiltiga målet för oss människor inte kommer i centrum förrän de tidigare behoven i hierarkin har tillfredsställts.⁶¹

Enligt Maslows behovsteori är de fysiologiska behoven de ”lägsta” och kunskapsbehoven de ”högsta”. Med detta menar Maslow att de lägre behoven tillfredsställs externt, i form av till exempel lön och social miljö medan de högre behoven tillfredsställs intern, inombords. Ett lägre behov bör vara något så när tillfredsställt innan nästa högre behov blir aktuellt för individens utveckling. Desto högre behov som är aktuella desto större psykisk mognad är det som präglar individen. Maslow beskriver det dock som att det i verkligheten kan vara så att både behovens inbördes ordning och graden av behovstillfredsställelse kan variera innan nästa behov dyker upp. Behov av lägre ordning karakteriseras av att de upphör att fungera motiverande när de blivit tillfredsställda. Behov av högre ordning har egenskapen att en tillfredsställelse av dem leder till att motivationen upprätthålls eller att individen till och med blir ytterligare motiverad.⁶² Han antar visserligen att de flesta människor känner behoven i den ordning som behovshierarkin anger, men tror inte att behovet måste vara tillfredsställt till 100 procent innan nästa behov dyker upp. Däremot antar Maslow att de flesta människor i samhället har alla behoven delvis otillfredsställda, och att graden av tillfredsställelse blir mindre hos individen när man går uppåt i behovshierarkin.⁶³

Kritik mot teorin

Maslows teori har blivit kritiserad och inte fått särskilt starkt vetenskapligt stöd. Kritiken riktas framförallt till de olika behovsnivåerna som anses vara vagt formulerade. Den empiriska forskningen ger endast ett begränsat stöd för hur de olika nivåerna för behov är hierarkiskt ordnade samt att det verkar som om det snarare rör sig om två eller tre behovskategorier än fem. Det finns också vetenskapligt stöd för att göra en åtskillnad mellan de lägre respektive högre behovens ordning. Trots kritiken mot teorin är den historiskt viktig och vanligt förekommande inom motivationspsykologin då den inför grundläggande begrepp om individuell motivation.⁶⁴

3.3 McClellands motivationsteori

David McClelland har med utgångspunkt från Maslows teori och den kritik som riktats mot den utvecklat den motivationsteori som idag tycks ha störst respekt bland individorienterade behovsteoretiker.⁶⁵ McClelland gör gällande att varje individ har ett prestationsbehov, ett

⁶⁰ Ibid.

⁶¹ Jacobsen och/and Thorsvik. *Hur moderna organisationer fungerar*.

⁶² Abrahamsson, Bengt och/and Jon, Aarum- Andersen. *Organisation att beskriva och förstå organisationer*. Malmö: Liber, 1998.

⁶³ Jacobsen och/and Thorsvik. *Hur moderna organisationer fungerar*.

⁶⁴ Ibid.

⁶⁵ Ibid.

samhörighetsbehov och ett maktbehov. Det centrala i hans teori är att behoven är inlärd i varierande grad. Behoven kan förändras på kort tid och är ett resultat av den individuella livserfarenheten. Ett av de tre behoven är det som motiverar individen mest i en särskild situation även om människan kan ha dessa behov i en starkare och en svagare grad. Behoven anses, som vi förklarar nedan, vara relativt starka personlighetsdrag. Enligt David McClelland är dessa behov inte de enda eller de viktigaste hos människan men de är speciellt relevanta om man vill förklara exempelvis beteenden i arbetslivet.⁶⁶

McClellands forskning har visat att en individs prestationer inte endast beror på personens förmåga, färdighet, anlag eller kunskap utan också på personens prestationsbehov. Det kan uttryckas så att ett högt prestationsbehov ger både bättre resultat och bättre prestation. En individ med svagt prestationsbehov kan enligt McClellands motivationsteori öka sitt behov och därmed förbättra sin prestation genom träning. Detta för att utveckla och stimulera fram ett visst behov då teorin utgått från att behoven är inlärd.⁶⁷

Tillskillnad från Maslow, som fokuserade på frågan om hur de existerande behoven blir tillfredsställda, fokuserade McClelland på hur de kan utvecklas eller tillägnas. Likaså hävdade Maslow att behovskategorierna inbördes är hierarkiskt ordnade medans McClelland menade att behoven är ordnade längst ett kontinuum och att det är möjligt att röra sig i båda riktningar om man till exempel inte lyckas tillfredsställa vissa behov. Behov på lägre nivå behöver inte vara tillfredsställda innan behov på högre nivå blir aktuella och motiverar individen.⁶⁸ Nedan följer en definition av behoven i McClellands teori.⁶⁹

Behov av makt. Personer med stort behov av makt är mycket upptagna av att påverka och ha kontroll över andra. Dessa människor strävar efter ledande positioner, och situationer som kan ge status och prestige. Sådana personer, menar McClelland, är duktiga på att kommunicera med andra och tycker om att tala till och undervisa i församlingar.⁷⁰

Behov av samhörighet. McClelland anser att alla människor tycks ha ett grundläggande behov av att vara tillsammans med andra. Han säger att personer som har ett stort behov av vänskap och av att tillhöra sociala grupper visar en starkare tendens än andra att vilja vara omtyckta. De försöker därför undvika konflikter och kritik och fruktar mest av allt att bli avvisade.⁷¹

Behov av prestation. Hos människor med prestationsbehov menar McClelland att det alltid finns ett behov av att göra någonting bättre. Med det menas ofta att göra någonting annorlunda än tidigare. Därför, anser McClelland, att personer med starkt prestationsbehov är ofta kreativa om förhållandena lämpar sig för det. Han pekar på forskning som visar på karaktäristiska drag, som klart skiljer de personer med starkt prestationsbehov från andra. För det första söker de utmaningar och dras till situationer där de måste ta ansvar för att lösa problem. För de andra sätter de upp krävande men realistiska mål för sig själva. De är starkt inriktade på att nå resultat och rädda för att misslyckas. För det tredje visar forskningen att det är karaktäristiskt att de bara vill ta kalkylerade risker. De försöker undvika situationen innan de bestämmer sig för att handla. För det fjärde har de behov av att få en snabb och konkret

⁶⁶ Abrahamsson och /and Andersen, *Organisation*, 146.

⁶⁷ Ibid.

⁶⁸ Jacobsen och/and Thorsvik, *Hur moderna organisationer fungerar*.

⁶⁹ Ibid.

⁷⁰ Ibid.

⁷¹ Ibid.

reaktion på det arbete de utför. De är inte så intresserade hur de bedöms som personer eller arbetskollegor.⁷²

Den viktigaste insikten inom de individorienterade behovsteorierna som sysslar med att identifiera specifika motiverande behov är att olika personer kan ha olika motiv och önskningar. Detta får stor betydelse när det gäller bedömningen av vad belöning kan betyda för insatsen. Alla människor i samma organisation behöver inte motiveras av samma faktorer och förhållanden.⁷³

Kritik mot teorin

Den generella kritiken mot behovsteorierna är att dessa lägger för ensidig vikt vid inre faktorer och bortser från yttre förklaringar av motivation. Denna kritik gäller även McClellands teori. Kritikerna anser att prestationsbehoven är starkt kulturberoende, vilket McClelland inte behandlar. Det kan följaktligen enligt kritikerna inte uteslutas att prestationsbehovet är beroende av den kulturella kontexten och det samhälle individen lever i. De värderingar som styr påverkar därför individens önskan att göra någonting bättre. Kritikerna menar då att vad som individen önskar göra bättre beror av de värderingar som finns i samhället.⁷⁴

Dessa två teorier har varit oss behjälpliga för att få en förståelse för individens grundläggande behov och de drivkrafter som motiverar individen. De har också ökat vår förståelse för vad som styr en individs prestationsbehov till att göra någonting bättre. Vidare har teorierna ökat vår förståelse till att det är olika faktorer som driver och motiverar en individ. De faktorerna är beroende av individens önskningar och behov som är ett resultat av den individuella livserfarenheten.

3.4 Existentiell psykologi

Den existentiella psykologin är en gren inom psykologin som sysslar med de stora livsfrågorna. Den existentiella psykologin består av humanistisk psykologi och existentiell filosofi och den intresserar sig inte så mycket för barndomens betydelse utan fokusera på människans aktuella situation.⁷⁵ Att hitta meningen med livet för en individ innebär enligt den existentiella psykologin en förmåga att kunna se mönster och sammanhang i sitt liv samt uppleva ett syfte med sina uppgifter och handlingar. Begreppet livsmening syftar till att individen fyller sitt liv med innehåll som ger individen mål och struktur. Med begreppet livsmål anses att individen uppnår det som man strävar efter. En individs grunduppfattning består av djupare livsvärlden. Utifrån dem väljer individen livets mål och mening utefter vad individen anser vara ett gott eller dåligt liv.⁷⁶

Enligt Frankl,⁷⁷ psykiatern och existentialisten är individens primära drivkraft hennes strävan att finna mening i livet. En individs medvetande formas aldrig enbart av miljön utan individen

⁷² Ibid.

⁷³ Ibid.

⁷⁴ Abrahamsson och/and Aarum- Andersen. *Organisation*.

⁷⁵ Jacobsen, Bo. *Existensens psykologi: en introduktion*. Stockholm. Natur och Kultur.2002.

⁷⁶ Ibid.

⁷⁷ Ibid.

blir genom sina anlag och miljö till vad hon gjort sig själv till. Individer lever för att uppleva en livsmening som de gör genom att kämpa för viktiga mål genom att förverkliga värden. De värden som ger innehåll, form och riktning för individer är skapande värden som förverkligas genom arbetet och privatlivet, de är av expansiv och uppbyggande karaktär. Upplevelsevärden är av receptiv karaktär, det handlar om att öppna upp sig och ta emot upplevelser och intryck. De värden som består av inskränkningar i möjligheter benämns som inställningsvärden. De aktualiseras i samband med att man själv drabbas eller att anhöriga blir sjuka eller dör. De hänger ihop med att förlika sig med inskränkningarna samt förmågan att bära sitt öde. Frankls teori om meningen med livet fångar upp många av de mål individer lever för. Den belyser individens möjligheter att formas genom byggstenar via motgångar och medgångar som kan förverkliga en typ av livsvärden. Det innebär att individen i livet får möjlighet att utveckla och forma personliga egenskaper som bidrar till nya förhållningssätt.⁷⁸

Kritik mot teorin

Den kritik som framförts mot denna teori är främst bristen på forskning utifrån detta perspektiv. Det finns ingen som riktigt genomtänkt har granskat teorin som det har gjorts kring exempelvis de psykoanalytiska teorierna.

Vi har valt att använda oss av den existentiella psykologin för att den undviker att sjukdomsförklara händelser och villkor i livet som påverkar en individ. Den belyser istället individens möjligheter att genom händelser i livet utvecklas. Den existentiella psykologin har varit oss behjälplig som en tolkningsram för en individs intentioner i livet. Den har ökat vår förståelse för de drivkrafter som får en individ att finna mening i livet genom att kämpa för viktiga mål. Vi har fått en djupare kunskap för att kunna förstå individen i sitt sammanhang och i den aktuella situation de står och verkar i nu.

3.5 KASAM – Känslan av sammanhang

Aaron Antonovsky⁷⁹ professor i medicinsk sociologi intresserade sig för motivet till hälsan istället för tvärt om. Frågan han ställde sig var vilka faktorer som främjar hälsan och vad som orsakar hälsan. Antonovsky engagerade sig i varför vissa individer klarade tuffa motgångar och påfrestningar bättre än andra. Han fann att vissa individer stärks och växer genom påfrestningar och belastningar. De individer som klarade dessa situationer bättre än andra menade Antonovsky har en stark känsla av sammanhang. En förutsättning för en stark känsla av sammanhang är ett starkt själv och en förankrad identitet. Antonovsky ställde sig frågan om stressorer är sjukdomsalstrande eller hälsofrämjande. Utifrån det patogena synsättet betraktas stressorer som riskfaktorer som är sjukdomsalstrande. Enligt Antonovsky behöver inte stressorer betraktas som någonting som behöver bekämpas utan skall betraktas som någonting ständigt närvarande.⁸⁰

Genom att inta ett salutogent tänkande ges möjlighet att studera de främjande följderna av stressorer på individen, enligt Antonovsky. Det salutogena fokuserar på rörelsen i riktning mot den friska polen på kontinuumet i dimensionen hälsa - ohälsa. Det är en annan infallsvinkel på studiet av hälsa och sjukdom än det patogena synsättet. Att se på dimensionen

⁷⁸ Antonovsky, Aaron. *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur. 2005

⁷⁹ Ibid.

⁸⁰ Ibid.

hälsa - ohälsa ur det sammanhanget är ett mer användbart sätt att se på hälsa än på föreställningen om en grundläggande dikotomi mellan friska och sjuka individer, enligt Antonovsky. Det salutogena synsättet förutsätter att man tar in individens "historia" i sammanhanget för att nå djupare kunskap och förståelse. Det är en förutsättning för att man skall kunna skapa en rörelse i riktning mot den friska polen.⁸¹ Det finns hälsofrämjande faktorer och det finns riskfaktorer som påverkar en individs hälsa. Enligt Antonovsky är själva poängen att det är *olika* faktorer. Dessa olika faktorerers inverkan är individuella och påverkar således en individs rörelse mot den friska polen på kontinuumet. Enligt Antonovsky är det bästa redskapet för en individ att klara påfrestningar att ha en känsla av mening i livet. Framgångsrik problemhantering är beroende av en individs placering på kontinuumet. En förutsättning för framgångsrik hantering av livets stressorer och hälsans bevarande är att individen har en stark känsla av sammanhang, enligt Antonovsky.⁸²

Antonovsky har i sina studier kommit fram till att god hälsa ofta kommer av en stark känsla av sammanhang. Antonovsky har i sin forskning utvecklat begreppet KASAM, "känsla av sammanhang" för att kunna identifiera generella motståndsresurser en människa har att använda sig av i olika situationer för att erhålla hälsa. De generella motståndsresurserna består av de livserfarenheter som präglar individen. De livserfarenheter som en individ samlar på sig under livet bygger upp individens KASAM - känsla av sammanhang. De individer som enligt Antonovsky har en hög känsla av sammanhang väljer att betrakta utmaningar som något som det är värt att investera engagemang i. Antonovsky definierar det centrala i begreppet som *"en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomgripande och varaktig men dynamisk tillit till att ens inre och yttre värld är förutsägbar, och att det finns en hög sannolikhet för att saker och ting kommer att gå så bra som man rimligen kan förvänta sig"*.⁸³

KASAM består av tre centrala komponenter och dess samverkan visar på hur individen upplever omvärlden som begriplig, hanterbar och meningsfull.⁸⁴

Begriplighet utgör själva kärnan i begreppet KASAM som syftar på i vilken utsträckning individen upplever inre och yttre påverkan som förnuftsmässigt begriplig. I vilken utsträckning informationen och omvärlden upplevs som ordnad, sammanhängande, strukturerad och tydlig.⁸⁵

Den andra komponenten **hanterbarhet** definierar i vilken utsträckning individen upplever att det står resurser till ens förfogande att möta de krav som ställs. Det kan vara resurser som är under ens egen kontroll eller som kontrolleras av behöriga andra som individen kan räkna med och lita till.⁸⁶

Den tredje komponenten, **meningsfullhet** hänvisar till vikten av att vara delaktig i ens egna processer och dagliga erfarenheter. Antonovsky betraktar den som begreppets motivationskomponent som hänvisar till viljan till ett känslomässigt engagemang och investering av energi i utmaningar och de krav som livet ställer på individen. KASAM-komponenten meningsfullhet syftar formellt på vilken känslomässig innebörd individen känner att livet har. Att de problem och krav som individen ställs inför i livet är värda att

⁸¹ Ibid.

⁸² Ibid

⁸³ Ibid.,17

⁸⁴ Ibid.

⁸⁵ Ibid.

⁸⁶ Ibid.

investera energi och engagemang i. Genom att individen betraktar utmaningar som något välkomnande snarare än bördor att bära.⁸⁷

Kritik mot teorin

Den kritik som främst riktats mot Antonovskys KASAM begrepp är mot den allmängiltiga och globala giltighet Antonovsky hävdar att den har. Till skillnad mot Antonovsky menar kritiker att KASAM är beroende av sociala villkor och miljö och utvecklas lättare i sociala sammanhang där sociala, intellektuella och kulturella färdigheter stärks. Det finns annan kritik som hävdar att det finns alltför lite empiriskt stöd som är riktat mot KASAM begreppet.⁸⁸

I vår teoretiska förankring utgår vi ifrån Antonovskys salutogena perspektiv på hälsa. Vi har utifrån den teori inspirerats till att undersöka återhämtning ur ett främjande perspektiv. Teorin har varit oss behjälplig till att förstå hur individen genom sina livserfarenheter bygger upp en känsla av sammanhang och hur den inverkar på hälsan och motivationen. Teorin har bidragit till att vi kan betrakta individer som har ett förhållningssätt där de väljer att se möjligheter istället för svårigheter som individer med en hög känsla av sammanhang.

4. METOD

4.2 Val av vetenskapsposition

För att koppla vår undersökning till det vetenskapliga fältet har vi utgått ifrån undersökningens ansats. Det centrala i vår undersökning var att erhålla mångskiftande beskrivningar utifrån individens upplevelse kring begreppet återhämtning samt att försöka upptäcka nya dimensioner i ämnet. Vår undersökning är således av explorativ art.⁸⁹ Det explorativa sättet lämpar sig bra när undersökningsfältet inte är så prövat och det behövs nya

⁸⁷ Ibid.

⁸⁸ Kallenberg, Kjell och/and Gerry, Larsson. *Människans hälsa*. Stockholm: Natur och Kultur, 2004.

⁸⁹ Kvale, Steinar. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur, 2005.

infallsvinklar. Utifrån vårt explorativa angreppssätt kan informanterna prata fritt kring fenomenet och vi kan sedan tolka deras berättelser ur en hermeneutisk position.⁹⁰ Hermeneutiken håller sig inte enbart till absolut sanning utan har liksom relativismen förståelse för olika tankegångar. I hermeneutiken är tolkningen central och forskaren får utrymme att fritt tolka resultatet.⁹¹ Utifrån att se samband mellan det vi ska tolka, förförståelsen och sammanhanget, det som kallas den hermeneutiska cirkeln, har vi kunnat inta en medveten växling mellan delar och helheten av intervjuerna vilket har gett oss en djupare förståelse av intervjumaterialet.⁹²

4.2 Val av forskningsmetod:

Val av metod kräver ett övervägande om vad som lämpar sig bäst för just denna undersökning. En forskares relation till teori och empiri ligger till grund för val av metod.⁹³ För att nå en djupare förståelse av informanternas syn på sin återhämtning ansåg vi att den kvalitativa metoden lämpade sig bäst då frågeställningarnas karaktär krävde en dialog. Den kvalitativa metoden beskriver ofta individen ur ett helhetsperspektiv, vilket betyder att man studerar individer i sitt naturliga sammanhang. Den kvalitativa forskarens målsättning är att uppleva vad den andre upplever eller se världen med den andres ögon. Via ett aktivt empatiskt lyssnande till de små nyanserna i samtalet har vi försökt att se världen utifrån våra informanternas ögon. Det kan beskrivas som en reflektionsprocess till att söka förstå den andres inre och yttre subjektiva tolkning av världen.⁹⁴ Med hjälp av denna metod har vi tagit del av informanternas upplevelser om ett specifikt ämne och försökt förstå innebörden av vad den intervjuade har berättat.⁹⁵

4.3 Genomförande

4.3.1 Urval

Initialt ville vi komma i kontakt med socionomer till våra intervjuer som arbetat en längre tid och som fortfarande har ett engagemang och brinner för det sociala arbetet. Vi har inspirerats till detta av författarna till boken "Långtidsfrisk" där deras urval bestod av "långtidsfriska" på företaget Stora Enso. De utgjorde grunden till deras undersökning om hur man skulle komma till rätta med sjukskrivningar. Genom att fokusera på långtidsfriska är det ett annat sätt att närma sig problemet ohälsa. Författarna till boken ställde frågan; "*hur ser det ut när det är som bäst?*". Genom att de sedan kunde applicera "*när det är som bäst*" på övriga arbetstagare har de lyckats skapa bättre hälsa, effektivitet och lönsamhet på ett av Sveriges största företag. Vi har valt att belysa återhämtning genom att titta på hälsofaktorer. Hade vi valt att titta på återhämtning utifrån ohälsofaktorer så skulle vi ha undersökt de faktorer som leder till utbrändhet. Nu har vi valt det motsatta och vill därför finna det som fungerar, synliggöra det och stärka det.

⁹⁰ Olsson, Sören. *Handledning*.080423

⁹¹ Gilje, Nils och/and Harald, Grimen. *Samhällsvetenskapernas förutsättningar*. Göteborg: Daidalos. 2007.

⁹² Ibid.

⁹³ Larsson, Sam, John, Lilja och/and Katarina, Mannheimer (red). *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur. 2005.

⁹⁴ Ibid.

⁹⁵ Kvale. *Den kvalitativa forskningsintervjun*.

Långtidsfriska socialarbetare är för oss socialarbetare som har arbetat med socialt arbete under en längre tid och som fortfarande har ett engagemang och brinner för det sociala arbetet. De personerna har vi valt att kalla eldsjälär.

Inledningsvis tog vi kontakt med två verksamhetschefer inom två olika områden inom socialt arbete. Vi beskrev syftet med vår undersökning och önskingarna om att komma i kontakt med eldsjälär, socionomer som arbetat en längre tid inom socialt arbete och som fortfarande brinner för sitt arbete. Vi önskade eldsjälär som arbetade inom olika områden inom socialt arbete. Vi fick genom de verksamhetscheferna kontakt med fyra informanter. Det visade sig då att, trots våra önskemål var två av dem inte socionomer. Den ena var sjuksköterska och den andra var psykolog. Vi valde då en ny strategi för att hitta informanter som vi trodde skulle vara mer representativa för vår studie. Vi ringde förutslättningslöst runt till verksamheter inom olika områden inom socialt arbete och för personen som svarade i telefonen förklarade vi syftet med samtalet och vad vi letade efter. Genom den här strategin kom vi i kontakt med de informanter som senare skulle utgöra underlaget till vår studie. Trots att vi uttryckte vid telefonsamtalen att vi önskade socionomer till undersökningen visade det sig vid några intervjutillfällen att informanten hade annan utbildning än socionomutbildning. Den informant som var sjuksköterska som vi kom i kontakt med inledningsvis kom att bli en av de tio informanter i studien. Vidare kom antalet socionomer i vår undersökning att bli sju stycken medans tre av informanterna har annan människovårdande akademisk utbildning. Detta resulterade slutligen i att urvalet till studien kom att bli socialarbetare. Några av våra informanter har påbyggnadsutbildningar inom individ- och familjeterapi, steg 1 och en av informanterna var utbildad psykoterapeut. Eftersom det var viktigt för oss att komma i kontakt med informanter som hade arbetat en längre tid inom socialt arbete anser vi att det är betydelsefullt att redogöra för hur många års erfarenhet våra informanter har inom socialt arbete. En av informanterna har arbetat i tre år, två av dem har arbetat i mer än fem år, två av dem har arbetat i mer än tio år, tre av dem har arbetat i mer än 15 år och en av informanterna har arbetat inom socialt arbete i 36 år. De sammanlagda erfarenhets- åren våra informanter har är 131 år totalt. Det tycker vi ger viss tyngd i undersökningen.

Vi valde att vända oss till socialarbetare som arbetar inom fem olika områden som vänder sig till olika målgrupper inom socialt arbete. För att få en spridning av informanter valde vi dem efter de målgrupper som de arbetar med. Målgrupperna bestod av brottsoffer, missbruk, spelberoende, ungdomar samt barn och familjer. Vi anser att vi tack vare spridningen på urvalet har täckt in det sociala arbetets bredd.

Totalt har tio intervjuer med tio stycken informanter genomförts. Fyra av informanterna är män och sex är kvinnor. Samtliga intervjuer genomfördes individuellt. Informanterna var mycket positiva till vårt sätt att belysa återhämtning. De delade välvilligt med sig av sina erfarenheter och reflektioner och uttryckte ett engagemang kring ämnet. Informanterna hade en smittsam entusiasm till att medverka i intervjun. Enligt flera av informanterna upplevde de att entusiasmen var ömsesidigt smittsam. Samtliga informanter såg till att hitta en lucka i sitt schema för intervjun så att vi kunde genomföra intervjuerna under nästkommande vecka.

4.3.2 Datainsamling

Datainsamling till vår undersökning har bestått av litteraturinsamling samt intervjuer. Vi har sökt efter tidigare forskning och studier om återhämtning för att sätta oss djupare in i

kunskapsområdet och därmed niska in vår undersökning till tidigare forskning inom privatliv och hälsa.

4.3.3 Litteraturinsamling

Vår litteratursökning har skett via Göteborgs stadsbibliotek, Göteborgs universitetsbibliotek, Gunda, internet samt via en för oss eldsjäl på institutionen för socialt arbete. Eldsjälen, Barbro Lenneér – Axelsson tog sig tid och var oss behjälplig att förankra oss i empirin. Vi har med hjälp av sökmotorn på internet sökt efter relevanta böcker. Via söksidor har vi sökt relevant tidigare forskning utifrån sökord: återhämtning, nedvarvning, stress, motivation, hälsa, hälsofrämjande och hälsoarbete. Vi har också använt oss av kurslitteratur vi haft under vår utbildning. Vi har under informationssökandet på internet haft ett kritiskt förhållningssätt då vi vet att visa sidor på internet inte alltid kan ses som en helt tillförlitlig källa.

4.3.4 Intervju

Vi har valt att använda oss av halvstrukturerade livsvärldsintervjuer för att samla in data till vår studie. Den definieras som *en intervju vars syfte är att erhålla beskrivningar av den intervjuades livsvärld i avsikt att tolka de beskrivna fenomenens mening*.⁹⁶ Halvstrukturerade intervjuer kan beskrivas som ett mellanting mellan ett öppet samtal och ett strikt styrt samtal utifrån ett frågeformulär.⁹⁷ Denna form av intervju ger oss möjlighet att själva kunna ställa följdfrågor beroende på vad informanterna svarar i intervjun. Vi valde att gå ifrån en styrd intervjuguide då det handlar om informanternas upplevelser. En annan aspekt av en halvstrukturerad intervju är att vi kan få ta del av mer unika berättelser från varje informant. Hade vi haft en helt ostrukturerad intervjuguide hade vi riskerat att inte få svar på våra frågor. Vår halvstrukturerade intervjuguide består av fyra huvudfrågor med förslag till relevanta frågor med tonvikten lagd på intervjupersonernas subjektiva upplevelser. På samma gång fanns möjligheten att göra förändringar vad gäller frågornas form och ordningsföljd om det hade behövts för att följa upp svaren och berättelserna från våra informanter.⁹⁸

Vi försökte förbereda oss så mycket som möjligt innan intervjuerna skulle genomföras. Under tiden vi planerade intervjuerna funderade vi kring ett antal nyckelfrågor. *Vad-* vi fördjupade oss i kunskap i det ämne som våra intervjuer skulle handla om, *varför-* vi formulerade ett tydligt syfte med intervjun samt *hur-* vi läste om olika intervjutekniker för att försöka kunna göra ett medvetet val av den teknik som var lämpligast för våra intervjuer. Innan vi utförde intervjuerna fundera vi också på hur vi skulle analysera, verifiera och rapportera resultaten.⁹⁹ För att ytterligare förbereda oss inför intervjuerna genomförde vi en pilotintervju på en väninna till en av oss. Väninnan är socionom och ställde välvilligt upp på en pilotintervju. Med hennes hjälp kunde vi se om intervjuguiden täckte in de ämnen vi ville diskutera och vi kunde öva oss på att bli mer trygga i vår roll som intervjuare. Genom att vi har fokuserat på våra huvudfrågor så har undersökningen även analyserats genom att vi har sökt förståelse i hur våra frågor hänger samman i ett helhetsperspektiv.¹⁰⁰ Målet med

⁹⁶ Ibid., 13

⁹⁷ Ibid.

⁹⁸ Ibid.

⁹⁹ Ibid.

¹⁰⁰ Larsson, Lilja och/and Mannheimer. *Forskningsmetoder i socialt arbete*.

intervjun var att nå kunskap genom nyanserade beskrivningar av olika kvalitativa aspekter av den intervjuades livsvärld.¹⁰¹

Intervjuerna genomfördes på respektive socialarbetares arbetsplats. Efter samtycke från informanten spelades intervjuerna in på band. Dessa inspelningar har endast till syfte att vara ett minnesstöd för oss som intervjuare. Samtliga intervjuer genomfördes av två av oss medans den tredje av oss transkriberade samtliga intervjuer.

4.3.5 Bearbetning av intervjuer

Bandinspelningarna har skrivits ut i sitt språkliga ursprungsskick. När vi sedan har återgett citaten i analyskapitlet har vi valt att ta bort utfyllnadsuttryck som till exempel ”öh” och ”typ”. Vi ansåg att citaten gav tillräckligt med personlig prägel utan den utfyllnaden. Efter avslutade intervjuer förde intervjuarna en dialog med varandra där vi jämförde och reflekterade över våra känslor och intryck inför informanternas berättelser. Till viss del började vi redan då knyta an teorier till resultatet. Tillsammans med de transkriberade intervjuerna ligger anteckningarna från intervjuerna till grund för analysen. Anteckningarna har även fungerat som komplement till transkriberingarna.

4.3.6 Analysmetod

Analysen är inte ett isolerat stadium utan har uppmärksamats under hela intervjuundersökningen. Ett textmaterial kan analyseras på olika vis. Det finns ingen standardmodell, utan däremot finns det vissa riktlinjer på hur man kan förhålla sig till materialet. Vi har använt oss av en abduktiv strategi för undersökningen vilket innebär att vi har kombinerat både induktiva och deduktiva strategier. Vi har haft teorier som gett oss riktning och fokus utifrån frågeställningar och en tolkningsmall för att analysera resultatet. Vi har samtidigt försökt finna empiriska upptäckter i intervjumaterialet. Analysen kan ses som en fortsättning av dialog med det utskrivna materialet ifrån intervjusituationen. Analysen kan vara en del av analyskapandet eller en prövning av teorierna.¹⁰²

För att så nära som möjligt upptäcka socialarbetarnas upplevelser och reflektioner kring sin återhämtning har vi använt oss av det hermeneutiska förhållningssättet. Vi har haft en ambition att se mer än det mest konkreta och uppenbara samt sökt hitta mönster och strukturer i informanternas livsvärldar som kanske inte är helt synliga. Vi anser att till det här förhållningssättet är det mest lämpligt med en användning ad hoc av olika analysmetoder. Det används då inte någon standardmetod för analysen av hela intervjumaterialet utan det växlas fritt mellan olika tekniker.¹⁰³ Utifrån beprövad erfarenhet¹⁰⁴ har vi valt att först läsa igenom intervjuerna och på så sätt skaffat oss ett helhetsintryck för att sedan gå tillbaka till särskilda avsnitt i intervjuerna för att söka hitta gemensamma faktorer. Vi har sedan gjort djupare tolkningar av informanternas resonemang. Vi har även uppmärksammat intressanta företeelser i intervjuerna och sedan försökt leta efter liknande saker i övrig empiri. Vi har valt att analysera vårt material utifrån väl valda citat från våra informanter. Enligt hermeneutiken är

¹⁰¹ Kvale. *Den kvalitativa forskningsintervjun*.

¹⁰² Ibid.

¹⁰³ Ibid.

¹⁰⁴ Ibid.

meningsfulla fenomen bara förståliga i den kontext de förekommer i.¹⁰⁵ Då vi har haft intervjuerna på band har vi haft möjligheten att lyssna på ljudupptagningarna och materialet har kunnats analyseras utifrån dess kontext. Vi anser att vi har hittat samband som väckte frågor för ytterligare forskning.

4.4 Förförståelse

Förförståelse är ett centralt begrepp inom hermeneutiken. En grundtanke är att vi aldrig möter världen förutsättningslöst och att vi alltid förstår något mot bakgrund av vissa förutsättningar.¹⁰⁶ Det som verkar vara rena sinnesintryck innehåller i själva verket en hel del tolkning. Förförståelsen påverkas ofta av våra värderingar och bygger inte sällan på önsketänkande. Eftersom vi använder oss själva som verktyg i undersökningen påverkas den av vår förförståelse. Som socionomstudenter bär vi med oss en rad olika teorier och synsätt som både på ett omedvetet och medvetet sätt påverkar hur vi lyfter fram och tolkar empirin i vår studie.¹⁰⁷ Alla tre bär vi även med oss förförståelse kring ämnet återhämtning som vi tror har färgat vår frågeställning och studie. Vi tror inte att det pratas tillräckligt mycket om den återhämtning som förläggs på individens fritid och där det ansvaret vilar på individen. Vi har det gemensamt att vi har arbetat inom socialt arbete och fått en inblick i hur friskvårdstänkandet kan se ut för socialarbetare. En av oss har över tio års erfarenhet inom socialt arbete och har därigenom också blivit medveten om vikten av balans mellan arbetslivet och privatlivet. Gemensamt för oss är vårt intresse för friskvård och hur viktigt det är för individens hälsa. Vi tror dessutom att det finns ett stort behov av att titta på det friska, det som fungerar och hur man kan stärka det. Vi har på ett så medvetet sätt som möjligt försökt reflektera över vår förförståelse och dess inverkan. Detta har vi gjort under hela forskningsprocessen.

4.5 Etiska reflektioner

Det är viktigt att beakta etiska överväganden under hela forskningsprocessen. I ett inledande skede inför undersökningen tittade vi till fördelarna med undersökningen och försökte se om undersökningen kan bidra till att förbättra individers situation. Forskarna har ett vetenskapligt ansvar att frambringa kontrollerad och verifierad kunskap som är värd att veta.¹⁰⁸ Under intervjuerna var vi medvetna om och ställde oss ödmjuka inför det mellanmänniska samspelet i intervjun. Vi försökte hela tiden på ett etiskt och på ett moraliskt sätt beakta hur djupt vi kunde gå för att få svar på våra frågeställningar. Forskarens kvalifikationer som mätinstrument är beroende av de etiska övervägandenas kvalitet som görs för den vetenskapliga forskningen.¹⁰⁹

För kvalitativa undersökningar finns det fyra allmänna etiska principer för forskaren att beakta. Den första principen är samtyckeskravet som innebär att man informerar

¹⁰⁵ Gilje, Nils och/and Harald, Grimen. *Samhällsvetenskapernas förutsättningar*. Göteborg: Daidalos. 2007.

¹⁰⁶ Ibid.

¹⁰⁷ Thurén, Torsten. *Vetenskapsteori för nybörjare*. Malmö: Liber. 2004.

¹⁰⁸ Kvale. *Den kvalitativa forskningsintervjun*.

¹⁰⁹ Ibid.

intervjupersonerna om studiens syfte och upplägg, vilka risker och fördelar som bör betraktas vid deltagande i studien samt att deltagandet är frivilligt och kan när som helst avbrytas.¹¹⁰

Denna undersökning handlar om socialarbetares upplevelser kring sin återhämtning. Den första kontakt som togs med de blivande informanterna var via telefon. Vid de telefonkontakter som tagits med informanterna innan intervjuerna har vi varit noga med att presentera oss och så tydligt som möjligt förklara vad uppsatsen skulle handla om. Vi var också noga med att förvissa oss om att samtliga informanter hade förstått och samtyckt till att delta i studien. Vid intervjutillfället lämnade vi ett informationsblad om studiens syfte, att deltagandet var frivilligt och kunde när som helst avbrytas samt att informanterna kommer att ges största möjliga konfidentialitet. Informanterna fick även ge deras samtycke till att vi spelade in intervjuerna på band som vi lovade att radera när studien är examinerad.

Den andra etiska principen som tas upp är konfidentialiteten. Den syftar till att inga uppgifter som röjer intervjupersonens identitet kommer att redovisas. Om det i materialet finns uppgifter som kan riskera anonymiteten bör forskaren ändra eller ta bort det som är karaktäristiskt för personen, dock utan att meningsinnehållet ändras.¹¹¹ Forskaren måste respektera och garantera konfidentialitet, då informanterna ofta berättar mer än det de hade tänkt från början.¹¹² Samtliga intervjupersoner i vår studie har avidentifierats utom avseende kön. För att citaten ska upplevas som personliga och läsaren lättare ska kunna följa någon av informanternas resonemang har vi valt att ha namn på citaten. För att försäkra oss om informanternas anonymitet och följa konfidentialitetskravet har vi använt oss av fingerade namn. Vi har försäkrats oss om att citaten är oigenkännliga genom att noga se till så att citaten inte röjer någonting om informanternas identitet. Vi har valt att inte redovisa vem som har vilken utbildning eller hur länge respektive informant har arbetat med tanke på just konfidentialitetskravet. För att ytterligare försäkra oss om att bevara anonymiteten hos våra informanter valde vi att inte ange de specifika arbetsplatserna som våra informanter arbetar på utan istället ange vilka målgrupper de arbetar med.

Den tredje principen är den konsekvensetiska principen. Denna princip ska minimera risken att intervjupersonen lider skada. Den kunskap och fördelar som studien ger ska uppväga skaderisken för informanten och därmed rättfärdiga beslutet att genomföra intervjun. Både de fördelaktiga och de negativa konsekvenserna som informanten kan förvänta sig av delaktigheten i studien måste uppmärksammas. Det är forskarens ansvar att reflektera över undersökningens möjliga konsekvenser både för informanterna och för de som informanterna representerar.¹¹³

Det fjärde etiska perspektivet är nyttjandekravet. Det innebär att det insamlade materialet inte ska användas i kommersiellt eller annat icke- vetenskapligt syfte. Vi har informerat våra informanter om att studien enbart kommer att användas i vetenskapligt syfte.¹¹⁴

4.6 Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet

¹¹⁰ Ibid.

¹¹¹ Larsson, Lilja och/and Mannheimer. *Forskningsmetoder i socialt arbete*.

¹¹² Kvale. *Den kvalitativa forskningsintervjun*.

¹¹³ Ibid.

¹¹⁴ Ibid.

Verifiering handlar om att fastställa undersökningens reliabilitet, validitet och generaliserbarhet. I en kvalitativ forskning söker forskaren förstå innebörden i det som sägs av den intervjuade och tolka den mening som det utgör för den intervjuade. Den kvalitativa forskningsintervjun söker inte komma fram till fasta kategoriseringar som kvantitativ metod. Metoden söker nyanserade beskrivningar och det är just denna precision av beskrivningar som tillsammans med möjligheter till återfrågning och klarifiering i intervjun motsvarar exaktheten i de kvantitativa måtten.¹¹⁵ Positivistiska forskare anser att intervjustudien i kvalitativa intervjuer ofta innehåller ledande frågor. Detta menar forskarna, leder till att resultaten inte är tillförlitliga. Samma forskare menar också att resultaten inte går att generalisera på grund av ett alltför litet urval. Den kvalitativa intervjustudiens giltighet kan ifrågasättas då den bygger på subjektiva tolkningar.¹¹⁶ För att försäkra oss om att studien uppfyller kraven på tillförlitlighet ska vi i följande avsnitt diskutera ovan nämnda begrepp.

4.7 Validitet

Validering inom kvalitativ forskning handlar om att forskaren försäkrar sig om att det finns empiriska belägg för de tolkningar man gjort av sitt material. Det handlar om en kontroll av trovärdigheten i metoden och analysen.¹¹⁷ För att försäkra oss om att vi har lyckats undersöka det som vi ämnade undersöka har vi koncentrerat oss på att försöka besvara de frågeställningar vi har. För att kunna få den information vi ville och för att vi skulle kunna hålla oss till ämnet lade vi ner stor vikt på intervjuguiden. Vi ville se till så att intervjuguiden täckte de frågor vi önskade svar på samtidigt som vi försökte undvika att styra diskussionen för mycket. Vår frågeguide har inspirerats av ett friskvårdstänkande och genomsyrat intervjuerna. Vi är medvetna om att vi utifrån det kan ha varit delaktiga till de svar vi fått. Detta kan då bli ett dilemma då vi väljer att bara belysa det från en sida.

Validiteten i intervjun gäller tillförlitligheten i informanternas berättelser och kvaliteten på själva intervjuandet.¹¹⁸ Eftersom det har varit de intervjuades upplevelser vi har velat undersöka är det svårt att kontrollera sanningshalten i deras upplevelser på ett annat sätt än att försöka återge deras ord så exakt som möjligt. Den exakta beskrivningen av deras upplevelse kan aldrig återges. Genom att två personer har utfört samtliga intervjuer och likaså har ytterligare en person transkriberat samtliga intervjuer har vi försökt försäkra oss om att komma så nära deras sanning som möjligt. Vi har vidare försökt höja validiteten genom att en av de som intervjuade hade som huvudansvar att föra samtalet under intervjun, detta för att den personen har utbildning och mångårig erfarenhet av intervjusamtal. Den andra personen koncentrerade sig i huvudsak på att föra minnesanteckningar samtidigt som intervjun pågick för att kunna komplettera det transkriberade materialet.

Som vi beskrev ovan sökte vi informanter med en längre arbetslivserfarenhet inom socialt arbete. En har våra informanter har arbetat en kortare tid, tre år inom socialt arbete. Vi har valt att ha med informanten i undersökningen men har inte kunnat använda ett så stort antal av informantens svar då vi tror att informanten ännu inte har så många utarbetade strategier för sin återhämtning. Det tror vi har att göra med att informanten har en kortare

¹¹⁵ Ibid.

¹¹⁶ Ibid.

¹¹⁷ Ibid.

¹¹⁸ Ibid.

arbetslivserfarenhet än övriga informanter. Vi tror inte att det har påverkat validiteten i undersökningen på ett negativt sätt.

4.8 Reliabilitet

Med reliabilitet menas att resultaten ska vara tillförlitliga.¹¹⁹ Mätningarna måste vara korrekt gjorda för att uppnå hög reliabilitet. Oavsett vem som har utfört studien och när den har utförts ska resultaten bli desamma. Resultaten får inte vara byggt på olika tillfälligheter.¹²⁰

Vissa intervju effekter är svåra att undvika, exempelvis ledande frågor. Detta har vi försökt undvika så mycket som möjligt genom att intervjuaren gjorde klarifieringar och upprepade svaren så att vi försäkrade oss om att svaren var korrekt uppfattade. Genom att dessutom ställa fler frågor runt samma ämne uppmuntrade vi informanten att utveckla sina svar och ökade på så sätt studiens resultat.¹²¹ Vidare kan reliabiliteten höjas i undersökningen genom att intervjuaren är noga med att definiera de begrepp som informanten ställs inför och försöka undvika de begrepp som kan feltolkas.¹²² Vi har med detta i åtanke försökt att inte lämna för mycket plats till informanten att göra egna tolkningar genom att just definiera och undvika vissa svårtolkade begrepp. Eftersom intervjuerna spelades in med en bandspelar minimerade vi risken att något av materialet skulle gå förlorat vilket leder till att reliabiliteten stärks. Däremot har utskriften av materialet påverkat tillförlitligheten då en utskrift är en konstruktion med bedömningar och avgöranden,¹²³ trots att vi försökte minska dessa risker genom att låta en och samma person transkribera intervjuerna.

4.9 Generaliserbarhet

Generaliserbarhet handlar om att avgöra om undersökningen är allmängiltig.¹²⁴ Avsikten med vår undersökning var inte att erhålla ett representativt generaliserbart resultat. Avsikten var inte heller att hitta ett rätt eller fel, utan att belysa var och en av socialarbetarnas subjektiva berättelser och reflektioner kring sin återhämtning. Ett så begränsat antal intervjuer som tio, innebär att det inte gick att dra några generella slutsatser. Däremot gick det att peka på ett flertal gemensamma nämnare mellan informanterna som kunnat påvisa tendenser och som kan vara till stor nytta för eventuella vidare studier kring detta område.

5. ÅTERHÄMTNING FÖR ELDSJÄLAR – EMPIRI OCH ANALYS

I följande analyskapitel ska vi presentera vårt resultat som vi har tolkat och analysera utifrån våra fyra huvudfrågor från vår intervjuguide. Vi var intresserade av att undersöka socialarbetares subjektiva upplevelser och tankar kring fenomenet återhämtning och hur det påverkar deras hälsa och motivation till arbete. En del socialarbetare går upp i sitt engagemang för sitt arbete så att deras hälsa påverkas negativt så till den grad att de brinner upp. För ett tiotal år sedan kallade man detta för utbrändhet. I dag beskrivs detta snarare som

¹¹⁹ Svenning, Conny. *Metodboken: samhällsvetenskaplig metod och metodutveckling: klassiska och nya metoder i informationssamhället: källkritik på Internet*. Eslöv: Lorentz. 2003.

¹²⁰ Thurén. *Vetenskapsteori för nybörjare*.

¹²¹ Larsson, Sam. "Kvalitativ metod- en introduktion", i *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Larsson, Sam och/and John Lilja och/and Katarina Mannheimer. 91- 128. Lund: Studentlitteratur. 2005

¹²² Svenning. *Metodboken*.

¹²³ Kvale. *Den kvalitativa forskningsintervjun*.

¹²⁴ Ibid.

att lågan släcks ut och benämns numera som utmattningsdepression. De socialarbetare vi har intervjuat har lyckats hålla den brinnande lågan vid liv. Dessa socialarbetare har vi valt att kalla eldsjälur utifrån vår definition av begreppet.

5.1 Innebörden/betydelsen av begreppet återhämtning

I det sociala arbetet påverkas socialarbetaren, den påverkan orsakar en form av påfrestning och nedbrytning. Socialarbetaren behöver då återhämtning för att få ny kraft och energi. Enligt tidigare forskning är det viktigt att individen har tillräckligt med tid och kan utföra en återhämtningsprocess för att återställa normalläget. Om individen har ett underskott av de återhämtande faktorerna leder det till sämre hälsa och välbefinnande.¹²⁵

När vi ställde vår första fråga till våra informanter var vi intresserade av att undersöka hur de resonerar kring begreppet återhämtning och vad återhämtning innebär för dem. Vi kommer nedan redovisa ett antal citat från några av våra informanter för att återge deras tankar och funderingar kring begreppet återhämtning.

Maria:

"På grund av alla diskussioner som är idag, om utbrändhet, så förknippar jag ordet återhämtning med lite tyngre problem som att gå in i väggen. Det har fått en lite annan innebörd för mig än vad det hade för kanske fem tio år sedan. Nu är återhämtning just det här med att hämta andan till nästa arbetspass. Att man inte tar med sig arbetet hem och att man kan gå till jobbet nästa morgon utan att ha ont i magen eller vakna på nätterna."

Sara:

"Samla energi, påfyllnad av energi och energinflöde."

Marianne:

"Påfyllnad, både i form av vila, att få vara ensam, att få vara ifred, att få göra vad jag vill, men också påfyllnad utifrån."

Susanne:

"Det är att rensa rent, hitta kraft, en paus".

Anders:

"Jag tänker på att man ska ladda om sina batterier mellan kropp och knopp, tiden där emellan".

Flera av våra informanter påpekar vikten av återhämtning för de som arbetar inom socialt arbete. De anser att det är ett viktigt område som hade behövts lyftas fram tydligare och diskuterats mer inom det sociala arbetet. De beskriver att de i sitt arbete ger mycket av sig själva i relation till klienter och anser därav att de kanske är i större behov av återhämtning. Återhämtning för dem betyder att hämta ny kraft och energi till nästa arbetspass. Samtliga informanter uttrycker stor entusiasm kring vårt val av ämne och betonar att återhämtning är speciellt viktigt för dem som arbetar inom socialt arbete då de ständigt är i relation med andra människor.

¹²⁵ Lugn, Johnson och/and Rexed. *Långtidsfrisk*.

Analys av resultat

Den senaste forskning vi funnit om återhämtning pekar på den centrala betydelsen som återhämtningen har då forskare tror att återhämtningsprocessen är viktigare än de tidigare ansett. Den forskningen säger att det inte är stressen som behöver vara skadlig för hälsan utan framhäver snarare att det är bristen på återhämtning mellan arbetspassen som är boven.¹²⁶ Detta får vi bekräftat genom att samtliga informanter i vår undersökning poängterar just vikten av sin egen återhämtning samt behovet av diskussion kring ämnet.

Utifrån flera av de svar vi har fått talar informanterna om återhämtning som en källa till kraft och påfyllnad av energi. Utifrån ett systemteoretiskt perspektiv har vi tolkat informanternas beskrivningar om sig själva som ett system som ger energi och det systemet är beroende av påfyllnad av energi för att upprätthålla balans, homeostas.¹²⁷ Anders beskriver i ett av citaten ovan återhämtningens betydelse för både kropp och knopp. Systemteoretiskt tolkar vi det som att han ser sitt kroppsliga system som två sammansatta system i behov av återhämtning. Hans helhet av systemet är summan av interaktionen mellan detta systems bägge delar.¹²⁸

Under intervjuerna noterade vi att ingen av informanterna påtalade tidsaspekten i samband med återhämtning. Vi hade inte någon specifik intervjufråga som fokuserade på tiden de behövde för återhämtning. Vi tycker att det är en intressant iakttagelse att informanterna inte hänvisade till tidsbrist för återhämtning, då det i tidigare forskning¹²⁹ hänvisar just till att många individer upplever en ökad stress i och med att det ställs ökade krav på individen både i arbetslivet och i livet i övrigt. Det har även i den internationella forskningen¹³⁰ fokuserats på den tidsbaserade konflikten individen upplever mellan arbetsliv och privatliv. Vi tolkar detta som ett aktivt ansvarstagande genom att informanterna tar sig den tiden de behöver för återhämtning. Detta gör de enligt oss för att de är medvetna om sina behov av återhämtning.

Vidare noterade vi att när våra informanter skulle beskriva återhämtning och deras återhämtningsprocess använde de sig av metaforer. De använder ett intressant språk där vi får associationer till människor som maskiner som exempelvis ”rensa rent...” ”energiinflöde...”. Vi tror att vi bidrog till en del av dessa metaforer då vi inledningsvis frågade om hur de ”laddar om sina batterier”. De var trots det anmärkningsvärt många som fortsatte med detta språkbruk igenom stora delar av intervjun.

5.2 Återhämtning och återhämtningsprocessen

Denna rubrik belyser vår huvudfrågeställning och vi valde att dela upp resultaten i sex underrubriker. De sex underrubrikerna tydliggör de gemensamma drag vi har funnit i intervjusvaren. Vi kommer under respektive rubrik knyta an till tidigare forskning inom dessa områden. Det åtföljs av vår empiri i form av citat ifrån våra informanter. Därefter följer en analys av resultatet som vi tolkat med hjälp av de teorier vi valt att belysa vår empiri med.

¹²⁶ (2008, Mars 19). *Arbetsmiljöupplysningen* [WWW document].

http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFATemplates/Page_348.aspx

¹²⁷ Payne. *Modern teoribildning i socialt arbete*.

¹²⁸ Ibid.

¹²⁹ Bjurvald. *Kunskapsunderlag till folkhälsopolitisk rapport*.

¹³⁰ O'Driscoll, Michael, Paula, Brough och/and Thomas Kalliath. "Work-family conflict and facilitation" i Jones, Fiona, Ronald J. Burke och/and Mina Westman. *Work-Life balance: a psychological perspective*. 2006

5.2.1 Återhämningsstrategier

Möjligheten till återhämtning skiljer sig åt för varje individ och mellan olika yrken. Det beror dels på individens egna möjligheter till återhämtning samt hur individen väljer att hantera sin återhämningsprocess.¹³¹ Enligt tidigare stressforskning påverkas individens biologiska system av belastningar som kan ge negativa hälsokonsekvenser. Det är därför viktigt att individen har en förmåga att gå ner i varv mellan arbetspassen annars ökar påfrestningarna på individen som i sin tur leder till ökad stress och ohälsa.¹³² I nedanstående citat beskriver informanterna hur de går till väga för att varva ner på sin fritid mellan arbetspassen.

Sara:

"Det jag aktivt kan bestämma mig för efter en tung dag är att jag behöver en promenad, när jag kommer hem, det är en aktiv reflektion som är direkt kopplad till jobbet."

Göran:

"Jag sportar en del, tittar på TV, läsa böcker, pluggar en del faktiskt och göra kul saker med frugan, Vi är väldigt lyhörda efter hur vi mår, också lyssnar vi på det. Vill vi slappa så gör vi det, vill vi göra kul saker ihop så gör vi det."

Maria:

"I morgon har jag tagit en ledig dag, då ska jag vara ensam hemma och bara göra saker som jag själv tycker om, och det är för mig återhämtning."

Linda:

"För att skona min familj är det viktigt för mig att ha mina egna stunder för återhämtning, rekreation. Löpning innebär både en psykisk och fysisk återhämtning. När jag springer börjar hjärnan att gå och då rensar jag bort det här som har varit jobbigt, det kommer vare sig jag vill eller inte. Ibland handlar det bara om att sortera. Det liksom bara händer. När jag har gjort det känner jag att jag kan lägga jobbet åt sidan och göra någonting annat."

Analys av resultat

Tidigare forskning om hur stress påverkar kroppen negativt, påtalar vikten av förmågan att gå ner i varv. Vad vi kan se utifrån ovanstående citat är att våra informanter har en medvetenhet om behovet av att gå ner i varv efter en ansträngande dag på arbetet och att de därmed lyssnar till sina signaler. Tidigare forskning¹³³ hänvisar till studier som visar på hur trötthet och stressbelastning i arbetet kan få negativa konsekvenser för individens privatliv. Om individen belastas av arbetsrelaterade tankar på fritiden upptas då den lediga tiden individen behöver för återhämtning. I ovan nämnda citat kan vi se hur Sara, en av informanterna promenerar för att få bort tankar kring arbetet för att på sin fritid kunna använda resterade tid till att fylla på med energi inför nästa dag.

¹³¹ (2008, Mars 19). Arbetsmiljöupplysningen [WWW document].

http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFATemplates/Page_348.aspx

¹³² McEwen B.S, Stellar E. Stress and the Individual. Mechanism leading to Disease. *Archives of internal Medicine*, 1993;153:2093-2101.

¹³³ Bjurvald. Kunskapsunderlag till forskningsrapport.

Vi har valt att tolka de ovanstående citaten ur ett salutogent perspektiv.¹³⁴ Vi kan då se att informanterna har resurser och strategier för att hantera stressorer som bidrar till att de främjar sin hälsa. Genom Lindas citat vill vi exemplifiera detta. Hon har en hög medvetenhet om vad som främjar hennes hälsa. Hon begriper att hon behöver egna stunder för återhämtning. Genom reflektion har hon kommit fram till hur hon ska hantera dagens påfrestningar och ger sig då ut på en löprunda. Löpningen ger henne både psykisk och fysisk återhämtning och hon rensar bort allt det som har varit jobbigt under arbetsdagen. Resultatet blir att hon kan lägga jobbet åt sidan och ägna sig fullt ut åt sitt privatliv.

Under intervjuerna och i analysförfarandet noterade vi att informanterna hänvisar till det egna behovet genom att lägga en betoning på **"jag"**. Vi tolkar detta som att informanterna har ett behov av egna stunder för enskild återhämtning. Samtliga uttrycker ett behov av egen tid och ett behov av att i det vara ensam och i fred. Att få göra saker för sin egen skull för att hämta kraft och återhämta sig. Marias citat kan exemplifiera det **"jag tagit en egen dag... jag vara ensam... bara göra saker som jag själv tycker om...."**

Sammanfattningsvis kan vi se att återhämtning är något som är personligt och individuellt för informanterna. Det sker på olika sätt och genom olika aktiviteter. Vi upptäckte att det intressanta i svaren inte var vad de faktiskt gör för att återhämta sig utan varför de gör det de gör. Med den upptäckten blev vi intresserade av att finna en djupare betydelse av informanternas tankar kring de val de gör för att återhämta sig.

5.2.2 Val av socialt umgänge och sociala relationer

Vi var vidare intresserade av att undersöka vilken betydelse socialt umgänge och de sociala relationerna har för informanternas återhämtningsprocess. Sex av de informanter vi har intervjuat har familj och barn i sitt hushåll. Samtliga av dem understryker att familjen är en viktig och stor tillgång för deras återhämtning. Resterande fyra informanter påtalar också vikten av nära sociala relationer som en källa till deras energipåfyllnad.

Linda:

"Sociala relationer och kontakter är viktigt för min återhämtning, att man får skratta ihop. Men sen finns det plötsligt perioder då jag inte orkar på grund av de jobb jag har, det känns som jag har pratat sönder mig. Då vill jag bara vara hemma och sitta i soffan och äta choklad, inget fixande. Det är ju också återhämtning fast i form av vila, och det behöver jag också."

Peter:

"Umgänge är jätteviktigt, jag skulle nog förtvina om jag inte hade det. Musik är också viktigt, att överhuvudtaget bara lyssna på musik. Har jag inte gjort det får jag abstinens. Jag är dessutom med i en kör."

Sara:

"Jag har funderat på en sak som kanske är viktig för min återhämtning. Jag är inte socionom hemma. Mitt privata umgänge är inte i samma profession som mig, jag pratar väldigt lite jobb privat. Ibland kan jag sakna det, men oftast är de ganska skönt."

¹³⁴ Antonovsky. *Hälsans mysterium*.

Marianne:

"Jag tycker om att resa och se världen. Det är jättespännande att uppleva saker och lära känna en massa människor. Jag har därför valt att åka med Rosa Bussarna. Detta är en stor påfyllnad för mig. Där pratar jag med helt andra människor om helt andra saker, jobbet är inte viktigast. Det är viktigt att vidga sig, att inte bara umgås med andra socionomer.

Analys av resultat

I tidigare forskning beskrivs att många socialarbetare har ett stort behov av socialt umgänge och ser sina sociala relationer som en stor tillgång till avkoppling och rekreation. En del socialarbetare har ett mindre behov av socialt umgänge som en följd av att de är problemtrötta. Denna forskning framhäver även att umgänge med andra individer oavsett profession på fritiden bidrar till personlig stimulans och utveckling.¹³⁵

I vår undersökning uttryckte informanterna att deras sociala umgänge var viktigt och flera av dem poängterade i citaten ovan även behovet av att umgås med andra människor som har andra professioner. Enligt Maslows behovsteori styrs människors beteende av en önskan av att tillfredsställa vissa behov. Individer har sociala behov såsom, närhet, samhörighet och vänskap. Allteftersom dessa behov blir tillfredsställda vidgas individens behov av att ingå i ett större socialt sammanhang.¹³⁶ Vi har med stöd av Maslows behovsteori funnit i citaten ovan informanternas behov av socialt umgänge. Citaten pekar också på behovet av att ingå i flera sociala kontexter såsom att medverka i en kör eller att resa med de Rosa Bussarna för att umgås och bredda sitt sociala nätverk. Vi förstod av informanterna att de sociala relationerna är en viktig faktor i återhämtningsprocessen samtidigt som en del av informanterna uttryckte behovet av egna stunder samt att få vara ifred och vila ibland. Därav intresserade vi oss för att studera om informanternas återhämtning främst bestod av aktivitet eller vila. Är det aktivitet som ger ny kraft och energi eller är det vila som ger den bästa återhämtningen. Eller är det en kombination av vila och aktivitet att föredra och i så fall hur ser denna kombination ut för våra informanter.

5.2.3 Val av aktivitet och/eller vila

Tidigare forskning visar på att umgänge med vänner är bra återhämtning så länge man inte upplever det som ett krav.¹³⁷ Individen behöver både avspänning och anspänning för sin hälsa och välbefinnande. Aktiviteter ger anspänning och stimulans, återhämtning ger avspänning och tillsammans skapar denna balans hos individen.¹³⁸

Maria, en av våra informanter betonar vikten av både vila och aktivitet. Hon påtalar att de dagar arbetet är psykiskt ansträngande är det helt otänkbart att göra någonting annat när hon kommer hem än att bara sjunka ihop. Andra gånger känner hon att hon behöver komma ut och röra på sig eller gå på ett gympass på friskis och svettis där någon står framför henne och säger till vad hon ska göra. Vidare påpekar hon vikten av att göra saker med familjen och hinna med barnen. Familjen, beskriver hon ger henne mycket kraft och energi tillbaka.

¹³⁵ Lenneér- Axelsson, Barbro. *Psykiska yrkesskador hos vård- och behandlingspersona*. Göteborgs Universitet. Institutionen för socialt arbete. 1985

¹³⁶ Jacobsen och/and Thorsvik. *Hur moderna organisationer fungerar*.

¹³⁷ (2008, Mars 19). *Arbetsmiljöupplysningen* [WWW document].

http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFATemplates/Page_348.aspx

¹³⁸ Lugn, Johnson, och/and Rexed. *Långtidsfrisk*.

Göran:

”Kanske 60 % vila och 40 % aktivitet, beror på behov i vissa perioder är vi ju mer aktiva och i andra perioder behöver vi mer vila.”

Marianne:

”Jag har ett stort behov av att vara ensam så för mig är det viktigt att få ha en dag då och då när jag bara är hemma och läser och tittar på TV. Nu är jag mycket bättre på att lyssna på mina egna signaler, det är det, det handlar om. Om jag inte orkar prata med någon när jag kommer hem ska jag inte ringa bara för att jag borde.”

Peter:

”Jag gillar att vara igång, man blir trött på ett speciellt sätt då. Det är två olika tröttheter. Vi har ett gammalt hus på landet, som jag tycker om att greja med å hålla på, det är väldigt avkopplande även om det är aktivitet.”

Sara:

”Skogen för mig är en viktig källa till återhämtning. Att ta en promenad i skogen är för mig terapi och rensa mitt huvud. Där kan jag bearbeta om det är någonting som jag har tagit med mig hem efter jobbet. Jag dansar mycket och har alltid gjort. Det är en energi påfyllnad, det är positiv energi och socialt, det är glatt det är roligt.”

Anders:

”Jag är en sån person som är väldigt aktiv av mig. Och jag använder idrotten som en återhämtning, den gör mig nog mer fokuserad på jobbet. Jag tror inte jag hade klarat av socialt arbete utan den ventilen att andas igenom.”

Analys av resultat

Den senaste internationella forskningen vi funnit pekar på att fysisk aktivitet som exempelvis sportaktiviteter har generellt sett större betydelse för återhämtningen än mer passivt orienterade aktiviteter.¹³⁹ Vi har även funnit annan, lika aktuell forskning som pekar i motsatt riktning och framhåller vilans betydelse för återhämtning.¹⁴⁰ Den forskningen hävdar att ”lågansrängningsaktiviteter” såsom vila och avkoppling är viktigast för återhämtning. Speciellt för de personer som har ett mentalt påfrestande och intellektuellt yrke.¹⁴¹

De flesta av våra informanter motionerar och framhåller att även fysiska aktiviteter innebär avkoppling. Vi har i vår undersökning funnit att valet av vila eller aktivitet är beroende på informanternas behov och deras dagsform. Detta behov skiljer sig också mellan informanterna. Det vi även har funnit som vi tycker är intressant är att informanterna gör medvetna val utifrån det som fungerar bäst för dem. När några av våra informanter hänvisar till behovet av aktivitet betonar de betydelsen av påfyllnad av kraft och energi. I kontrast till detta betonar de andra informanterna vikten av vilans betydelse för att frikopplas och återhämtas, att kopplas bort från någonting. Gemensamt för våra informanter är att de har

¹³⁹ Zijlstra, och/and Cropley. *Recovery after-work*.

¹⁴⁰ (2008, Mars 19). *Arbetsmiljöupplysningen* [WWW document].
http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFATemplates/Page_348.aspx

¹⁴¹ Ibid.

medvetna strategier beroende av sina behov. Oavsett val av strategi resulterar det för samtliga i en god återhämtning.

I ett av citaten ovan understryker Marianne att hon medvetet väljer bort måsten och krav. Hon lyssnar till sina behov och ringer inte bara för att hon borde. I den tidigare forskningen som vi hänvisade till i detta kapitel påtalar den vikten av att inte uppleva de sociala relationerna som belastande. Allt som förstärker välbefinnandet och självkänslan är viktig för att individen ska kunna åstadkomma en bra återhämtning.¹⁴² Utifrån ett salutogent perspektiv kan vi tolka att Marianne har livserfarenheter som gör att hon har strategier för att inte utsätta sig för mer påfrestningar än vad hon behöver. Hon har en inre trygghet tack vare sina livserfarenheter genom att hon har en tillit i att hennes inre och yttre värld är förutsägbar. Hon vet därför att det inte uppstår en katastrof vare sig för henne eller för vännen om hon inte ringer idag. Genom detta aktiva val ger hon sig utrymme för vila och blir därmed inte ytterligare belastad. Detta beteende påverkar och främjar Mariannes möjligheter att upprätthålla och främja sin position på kontinuumet mellan hälsa och ohälsa, utifrån KASAM – teorin.¹⁴³

Sammanfattningsvis kan vi se att både aktivitet och vila är viktiga faktorer för informanternas återhämtning. Deras val av strategi för att återhämta sig är beroende av deras behov och dagsform. Det som framträder tydligt i vårt material var att samtliga informanter påtalade vikten av en kombination av vila och aktivitet.

5.2.4 Val av strategi som en kontrast till det sociala arbetet

När vi intresserade oss för om det var aktivitet eller vila som gav den bästa återhämtningen för informanterna upptäckte vi att det centrala var att ha en värdefull fritid men att behovet var det som var styrande för individens återhämtning. När vi undersökte detta fann vi att informanterna hade ett stort behov av att göra något i kontrast till det sociala arbetet.

Anders:

”Jag har ett behov av att träna, att blåsa rent kroppen liksom. Det är en motpol att genom fysisk aktivitet få jobba av sig och att man inte behöver tänka så mycket själv, för att få vila här uppe (pekar på huvudet). Ja, man använder ju den sociala biten så mycket så träningen är ju någonting helt annat. Det är helt andra människor.... Jag och min sambo reser väldigt mycket, långresor med ryggsäck minst en gång om året. Den biten är jätteviktig för min återhämtning. Då åker jag bort, stänger av allting, nu kan jag koppla av och ladda om batterierna. Ingen almnacka finns med och inga datum styr vårt resande. Det är viktigt, det är så många måsten men får man balans i det så funkade det.”

Linda:

”Att göra praktiska saker känns väldigt avkopplande som en skillnad, avbrott för att få en differens där. Jag tycker bland annat om att laga mat. Det är skönt att kunna se ett konkret resultat, det gör man ju inte så mycket i det här jobbet, mycket är ju abstrakt. Om man kan tillskriva sig själv ett resultat som man har varit delaktig i på jobbet, så syns ju inte det direkt, och därför är det viktigt att kunna väga upp med någonting praktiskt eller konkret på fritiden.”

¹⁴² Zijlstra, och/and Cropley. *Recovery after-work*.

¹⁴³ Antonovsky. *Hälsans mysterium*.

Marianne:

”Jag tycker om att jobba med händerna, att få göra något helt annat. Senast tog jag en kurs i silversmide. Sen tycker jag om att baka så det gör jag ofta. Jag tänker bra när jag får stå och greja med andra saker.

Analys av resultat

Flera av våra informanter påtalar vikten av att göra någonting praktiskt exempelvis med händerna, till skillnad från jobbet som kräver så mycket mental ansträngning. Det var viktigt för samtliga informanter att ha fritidsintressen som är en kontrast till det de arbetar med för att de ska få den bästa avkoppling och återhämtning. Anders, en av våra informanter beskriver detta tydligt genom att hans träning fungerar som en motpol till hans arbete, att fysiskt få använda kroppen och inte behöva tänka och kan då lämna över beslutfattandet på tränaren. Vidare säger Anders att han har ett behov av att resa som en kontrast till sitt arbete för att återhämta sig. Han kan då lämna alla måsten och krav som arbetet ställer på honom och det är inget som styr honom. Tidigare forskning¹⁴⁴ visar att den bästa avkopplingen för individer som arbetar inom socialt arbete är att ha fritidsintressen som är raka motsatsen till det de arbetar med. Fritidsintressen såsom idrott och andra aktiviteter såsom bakning ger snabba och konkreta resultat, sådana konkreta resultat saknas ofta när man arbetar inom socialt arbete. Samtliga informanter i vår studie beskriver och bestyrker detta behov som en kontrast till det sociala arbetet. Vi har tolkat det att i och med att de har ett ansvarsfullt arbete och måste fatta många egna beslut så har de ett behov av på fritiden mentalt få koppla av och söker sig därmed till aktivitet där de själva kan lämna över detta ansvar på andra. Ofta innebär det sociala arbetet ett stillasittande arbete och vi tror att det påverkar till att flera av våra informanter uttrycker ett stort behov av fysisk aktivitet som kontrast för sin återhämtning.

Sammanfattningsvis har våra informanter gett uttryck för olika val av individuella återhämtningsstrategier. De har likaså utvecklat strategier för att kombinera sitt arbete med sitt privatliv.

5.2.5 Val av strategier för att kombinera arbetsliv och privatliv

Senaste internationella forskningen vi har hittat visar på en förståelse för hur arbetslivet och privatlivet har kommit att överlappa och gå in i varandra. De är inte längre att betrakta som två åtskilda separata områden.¹⁴⁵ I tidigare forskning påtalas vikten av att finna en balans mellan arbetslivet och livet i övrigt, att få ihop sitt så kallade livspussel. Det är viktigt att undvika att det uppstår en konflikt mellan arbetsroll och familjeroll då det kan försämra arbetstillfredsställelsen och individens förmåga till att göra ett bra arbete.¹⁴⁶ Nedanstående citat tydliggör hur våra informanter resonerar och förhåller sig till att kombinera arbetsliv och privatliv.

Maria:

”Jag är inte med i några föreningar eller styrelser på min fritid, jag tar inga kvällsjourer. Vänner som vill prata, självklart, men jag ligger väldigt lågt annars, jag har gjort massa prioriteringar där, för jag vill ge mycket till de människor jag träffar i jobbet. Jag har en

¹⁴⁴ Lenneér- Axelsson. *Psykiska yrkesskador*.

¹⁴⁵ Zijlstra, och/and Cropley. *Recovery after- work*. 2006

¹⁴⁶ Bjurvald. *Kunskapsunderlag till forskningsrapport*.

balans våg i huvudet, ibland måste man vara egoistisk för att orka eftersom arbetet är tungt. För mig är det en kontrast till det allvarsamma i arbetslivet.”

Hans:

”Att man har ett meningsfullt liv vid sidan om, en meningsfull fritid, det är väl nästan grunden för att må bra på något sätt. Jag tror att det är viktigt att organisera sig, att göra olika saker, sen vad det är spelar inte så stor roll. Jag tror det är jätteviktigt och då gör du ett bättre jobb också.”

Sara:

”Att förmå sig själv att lämna jobbet på jobbet betyder inte alltid att man inte tänker på sitt jobb efter jobbet, för det gör man ju. Jag jobbar på söndag kväll när jag lägger huvudet på kudden, jag planerar veckan, det är mer det här att inte bli tyngd av ansvar. Men jag tror på att gå utanför ramarna om det går och behövs, även inom socialtjänsten. Jag får svara i telefon även utanför arbetstid. Möjligheten att vara flexibel gör att du kan möta människan där han är, och det är en förutsättning för att kunna jobba.”

Linda:

”Livet är ju inte problemfritt hela tiden. Det är ju mitt ansvar att se till att det fungerar utan att det påverkar mig på jobbet. Mina privata relationer är viktigt för min återhämtning, om det inte fungerar på hemma plan så påverkar det ju hela mig, och då också i arbetet, eftersom jag använder så stor del av mig själv i arbetet.”

Analys av resultat

Samtliga informanter betonar vikten av att finna en balans mellan arbetsliv och privatliv. För att kunna göra det anser de att det är viktigt att kunna skilja på dessa områden. De påtalar vikten av att försöka sätta gränser mellan dessa områden då de har en ömsesidig påverkan på varandra. Vi uppfattar våra informanter som trygga i sitt uppdrag, utifrån Maslows behovsteori. Han hävdar att när de grundläggande behoven är uppnådda kommer individen att drivas av en önskan att få respekt ifrån andra. Att vara kompetent inom ett område ger individen respekt. Respekten från andra ger i sin tur individen självförtroende. I citatet ovan från Sara kan vi se att hon har utvecklat ett självförtroende inom det sociala arbetet vilket innebär att hon kan vara flexibel och tillstå sig att gå utanför arbetets ramar.¹⁴⁷ I samma citat har vi tolkat att Sara medvetet satt upp gränser mellan arbetsliv och privatliv men tillstår att dessa två områden överlappar varandra. Hon har utifrån Antonovskys teori resurser och strategier för att kunna hantera att dessa två områden överlappar varandra men låter det inverka på henne som en belastning, som en tyngd att bära.¹⁴⁸

Utifrån flera av informanternas beskrivningar kan vi se att de kan sätta tydliga gränser mellan sitt arbetsliv och privatliv. I tidigare forskning¹⁴⁹ beskrivs att de individer som hade en god balans mellan arbetsliv och privatliv upplevde välbefinnande och bättre hälsa jämfört med dem som upplevde en obalans mellan dessa två områdena. De poängterar att individens möjligheter till återhämtning har att göra med individens resurser att hantera dessa områden. Flera av våra informanter påtalar som i citaten ovan deras aktiva val att inte engagera sig

¹⁴⁷ Jacobsen och/and Thorsvik: *Hur moderna organisationer fungerar*.

¹⁴⁸ Antonowsky. *Hälsans mysterium*.

¹⁴⁹ (2008, Mars 19). *Arbetsmiljöupplysningen* [WWW document].

http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFATemplates/Page_348.aspx

privat inom socialt arbete för att kunna lägga sin kraft och energi till de klienter de träffar i arbetet. Vi tolkar detta ur ett systemteoretiskt perspektiv som att de medvetet har gjort val och prioriteringar för att få balans och tydliga gränser mellan arbetsliv och privatliv.¹⁵⁰ Enligt tidigare forskning påverkas individens hälsa av individens totala livssituation. Det är framförallt viktigt för individens välbefinnande.¹⁵¹ I ett av citatet ovan framhåller Hans, en av våra informanter, att en meningsfull fritid resulterar i att han presterar bättre på arbetet. Det bestyrks i den tidigare forskningen¹⁵² vi funnit. Hans betonar också vikten att göra olika saker för att kunna prestera bättre. Vi har tolkat det som att man behöver balans mellan uppbyggande faktorer på fritiden, som exempelvis vila och motion, och belastande faktorer, såsom arbeten och måsten. Utifrån boken "Långtidsfrisk" betonar författarna att om dessa faktorer är i balans resulterar det i bättre hälsa och välbefinnande, vilket är en av förutsättningarna för att kunna göra ett bra arbete.¹⁵³

Sammanfattningsvis har våra informanter beskrivit att arbetslivet och privatlivet ömsesidigt påverkar varandra. Informanterna understryker därmed betydelsen av att ha en bra fritid och återhämtning för att kunna göra ett bra arbete. Arbetet kan på liknande sätt främja en bra återhämtning. Vi har vidare undersökt hur relationen mellan arbetsliv och privatliv ser ut för våra informanter och hur de förhåller sig till det.

5.2.6 Hur relationen mellan arbetsliv och privatliv resulterar i spill-over effekter

Det har i tidigare forskning gjorts undersökningar om negativa "spill-over" effekter mellan arbetsliv och privatliv. Det har gjorts mindre forskning på de positiva "spill-over" effekterna som arbetslivet kan ha på privatlivet. Den forskningen säger oss att "spill-over" effekterna påverkar åt båda hållen och den framhäver betydelsen av vidare forskning på främjande "spill-over" effekter som privatlivet kan generera på arbetslivet.¹⁵⁴

Anders:

"Det är klart att min fritid är tid för att återhämta mig, men det kan lika gärna vara så att jobbet återhämtar mig."

Marianne:

"I det här jobbet ger man ju väldigt mycket hela tiden, även om man får tillbaka från den man jobbar med."

Linda:

"De dagar jag har haft en bra dag spiller de ju över på de där jobbiga dagarna. De bra dagarna kanske inte behovet av återhämtning är så stort, då har de redan fyllt mig och jag känner mig nöjd med det jobb jag gör. Då är det, som en slags återhämtning för mig."

Peter:

¹⁵⁰ Payne. *Modern teoribildning i socialt arbete*.

¹⁵¹ Bjurvald. *Kunskapsunderlag till forskningsrapport*.

¹⁵² Lenneér-Axelsson. *Psykiska yrkesskador*.

¹⁵³ Lugn, Johnsson och/and Rexed. *Långtidsfrisk*.

¹⁵⁴ O'Driscoll, Brough och/and Kalliath. *Work-family conflict and facilitation*. 2006

”Det är viktigt vad jag gör för att bidra till något slags klimat här på jobbet, trots all belastning. Vi skrattar mycket här. Att bejaka humor, för det är ett sätt att ställa utanför sig själv, det är befriande- ett gott skratt förlänger livet.”

Analys av resultat

Ett flertal av våra informanter beskriver att arbetet med klienter inte bara tar energi utan också genererar kraft och energi. I Anders och Mariannes citat har vi uppmärksammat de främjande ”spill-over” effekterna genom att de beskriver att arbetslivet och privatlivet fungerar som en styrka och resurs till varandras områden.¹⁵⁵ Vi kan ur ett systemteoretiskt perspektiv betrakta hur arbetslivet och privatlivet står i ett dialektiskt förhållande till varandra. Områdena ger både ett utflöde och inflöde av energi till varandra. Detta för att upprätthålla homeostas, balansen i systemet.¹⁵⁶ Flera av våra informanter beskriver detta i citaten ovan som att arbetet inte bara tar energi utan ger dem dessutom påfyllning av energi.

Det är viktigt enligt tidigare forskning¹⁵⁷ att inte begränsa sig till att titta enbart på arbetsrelaterade faktorer utan inkludera icke arbetsrelaterade faktorer för att få ett vidare perspektiv på ”spill-over” effekter. Några av våra informanter har påtalat vikten av ett främjande arbetsklimat på arbetsplatsen för att de utgör varandras arbetsmiljö. Peter lyfter genom sitt citat fram det ansvar han har för trivseln på sitt arbete och den inverkan det har på återhämtningen.

Vi har beskrivit hur våra informanter uppfattar att deras arbetsliv och privatliv påverkar och går in i varandra och hur de berikar varandra. Våra informanter är medvetna om att dessa två områden står i ett dialektiskt förhållande till varandra och har därigenom utvecklat strategier och val för deras återhämtning. Vi ska vidare beskriva vad de tror att det får för resultat på deras hälsa och motivation till arbetet.

5.3 Återhämtningens resultat för hälsan

Den traditionella forskning som finns idag om hälsa har främst haft fokus på sjukdomar och problem som leder till ohälsa. Det finns därför lite forskning att tillgå som har fokus på det friska som leder till hälsa. I den senaste forskningen vi hittat påtalar forskare behovet av ökad kunskap om vilka drivkrafter som leder till god hälsa¹⁵⁸.

Kerstin:

”Sömn är ju jätteviktigt och träning och maten och allt det där, basen. För det märker man ju om man är trött efter ett arbetspass och promenerar hem blir man ju piggare, du känns tröttare i kroppen men känns piggare i huvudet och du mår bättre i själen. Samma sak när du tränar, då kan du få en endorfin kick så att du skrattar gott i en timme.”

Maria:

”Jag tror det är A och O med återhämtning i socialt arbete. Det betyder att jag står ut och orkar jobba kvar med socialt arbete.”

¹⁵⁵ O'Driscoll, Brough och/and Kalliath. *Work-family conflict and facilitation*.

¹⁵⁶ Payne. *Modern teoribildning inom socialt arbete*.

¹⁵⁷ O'Driscoll, Brough och/and Kalliath. *Work-family conflict and facilitation*.

¹⁵⁸ Bjurvald. *Kunskapsunderlag till forskningsrapport*.

Peter:

"Jag märker väldigt tydligt när jag har haft perioder som jag har gått upp i högar. Då märker jag ju att jag blir trött på ett speciellt sätt, ingen go trötthet, och jag blir lättirriterad. Sen är det perioder som jag har valt bort att träna (suck), det är ju färskvare i allra högsta grad, det märks jättetydligt tycker jag. Det handlar både om psykisk och fysisk trötthet."

Marianne:

"Det får inte bara vara jobb och det får inte bara vara det ena eller det andra på fritiden heller. För att kunna göra ett bra jobb måste jag må bra, jag kan inte jobba med människor i kris om jag själv inte är i balans så därför måste man jobba på att balansera sin tillvaro."

Analys av resultat:

I de två artiklarna om stressens påverkan på återhämtningsprocessen vi har hänvisat till i tidigare forskning,¹⁵⁹ påpekar de att perioder av vila och återhämtning är nödvändigt för att kunna möta nya krav. Annars kan reaktionsmönster uppstå som därmed ökar risken för ohälsa. Som vi kan se i citaten ovan är våra informanter tydliga med att de behöver vila och återhämtning för sitt välbefinnande och god hälsa och dessutom för att göra ett bra arbete. Marias kan exemplifiera detta i och med att hon bestyrker att återhämtning är A och O för att kunna orka arbeta inom socialt arbete. Kerstin, en annan av våra informanter nämner i sitt citat vikten av att basbehoven är tillgodosedda. För att individen ska hålla sig frisk krävs det att basbehoven är tillgodosedda. Med det innebär att individen äter bra, sover gott, rör på sig och kopplar av, enligt tidigare forskning.¹⁶⁰ Kerstin beskriver att fastän hon är trött väljer hon att promenera som är en aktiv aktivitet. Det genererar i att hon åter får kraft och energi. Vi kan ur ett systemteoretiskt perspektiv betrakta Kerstins beskrivning av att hon är trött i huvudet, i det ena systemet och genom hennes val av strategi att promenera blir hon trött i det andra systemet, kroppen. Den tröttheten är inte en trötthet som hon blir tyngd av, den tröttheten avlastar snarare den trötthet hon hade i huvudet. Den strategin som Kerstin valde tolkar vi som att den upprätthåller och främjar hennes rörelse mot hälsa på kontinuumet ur ett salutogent perspektiv.¹⁶¹

Flera av informanterna betonar återhämtningsprocessens betydelse för hälsan och flera av dem understryker hälsans betydelse för att det ska kunna vara engagerade i sitt arbete och sina klienter.

5.3.1 Återhämtningens resultat för motivation till arbete

Vi har tidigare nämnt informanternas behov av att finna balans mellan arbetsliv och privatliv som en förutsättning för att uppleva harmoni i livet. Enligt tidigare forskning är en av

¹⁵⁹ McEwen B.S, Stellar E. Stress and the Individual. Mechanism leading to Disease. *Archives of internal Medicine*, 1993;153:2093-2101.

¹⁵⁹ Sterling P, Eyer J. Allostasis: A new paradigm to explain Arousal Pathology. In Fisher S, Reason J (eds.) *Handbook of Life Stress*. Wiley J & Sons Ltd, 1988:629-649.

¹⁶⁰ (2008, Mars 19). *Arbetsmiljöupplysningen* [WWW document].

http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFATemplates/Page_348.aspx

¹⁶¹ Antonovsky. *Hälsans mysterium*.

förutsättningarna för motivation att individen även upplever balans och harmoni mellan uppiggande och belastande faktorer.¹⁶²

Sara:

"Jag tror att motivation och drivkraft har att göra med sitt förhållningssätt till vad man gör, och dem man möter. Det är så viktigt att känna energi, att inte känna sig tömd. Och jobbet påverkas av om du inte har hittat ditt sätt att samla din energi. Har du inte energi så har du inte heller motivation, trots din grundinställning till människan.

Marianne:

"För att jobba med människor måste man orka vara engagerad. Skulle jag inte återhämta mig så skulle jag vara en väldigt livlös socialarbetare."

Linda:

"Får man inte möjlighet till återhämtning så dräneras man ju på energi och då finns det ju inget engagemang."

Göran:

"Jobbet tar inte bara energi utan det ger också. Jag och min kollega försöker att förbättra oss hela tiden. Vi försöker att inte hamna i det negativa utan uppmärksammar och fokuserar på det positiva i jobbet, att hjälpa varandra och att ge varandra en klapp på axeln."

Analys av resultat:

Maslows behovsteori bygger på att människors beteende styrs av en önskan om att tillfredsställa vissa behov. Enligt Maslow har människan basbehov som behöver bli tillfredsställda, ju större psykisk mognad som präglar individen desto högre behov av självförverkligande har individen. Självförverkligandet handlar om hur individen lyckas utnyttja sin förmåga och förverkliga sina möjligheter. De lägre behoven tillfredsställs externt i form av exempelvis lön och social miljö medan de högre behoven tillfredsställs internt av individen själv inombords.¹⁶³ Vi kan utifrån Görans citat ovan med hjälp av Maslows behovsteori se att han beskriver att arbetet genererar energi och hur den energin motiverar honom. I Saras citat kan vi vidare förstå det som att den energin Göran åsyftar är en känsla som känns inombords. Vi tolkar att informanternas drivkraft utgår ifrån deras grundinställning till sitt jobb och deras självförverkligande. Det är inte lönen som motiverar dem utan snarare den belöningen de får i känslan av att bli påfyllda av energi.¹⁶⁴ Alla individer har enligt McClellands motivationsteori ett prestationsbehov, ett samhörighetsbehov och ett maktbehov. Enligt honom är behoven inlärd och ett resultat av de individuella livserfarenheterna. Han anser också att behoven är integrerade som starka personlighetsdrag. En individs prestationer i arbetet beror inte endast på personens förmåga och färdighet utan framförallt på personens prestationsbehov. Det är det som driver och motiverar personen enligt McClelland.¹⁶⁵ Sara, en av våra informanter förtydligar enligt vår tolkning att det är hennes grundinställning som utgör hennes drivkraft till att vilja prestera och genom hennes prestationsbehov motiveras hon till att vara engagerad. Vi kan genom Mariannes citat förtydliga att hennes grundinställning och hennes prestationsbehov dessutom är beroende av återhämtning. För utan den energin

¹⁶² Lugn, Johnsson och/and Rexed. *Långtidsfrisk*.

¹⁶³ Lenneér- Axelsson och/and Thylefors. *Arbetsgruppens psykologi*.

¹⁶⁴ Ibid.

¹⁶⁵ Jacobsen och/and Thorsvik. *Hur moderna organisationer fungerar*.

som återhämtningen ger henne kan hon inte upprätthålla det känslomässiga engagemang hon väljer att investera i sitt arbete för att kunna göra ett bra arbete.

Vad som har framträtt tydligast under intervjuerna och analysförfarandet har varit att de socialarbetare vi har intervjuat har medvetna strategier för sin återhämtning. Informanterna beskriver vikten av att ha medvetna strategier då de använder sig själva som ett verktyg i det sociala arbetet. Vi tror att de strategierna bidrar till att de kan vara professionella och att de kan fortsätta brinna för socialt arbete. Vi kommer i nästa två kapitel visa på de fynd som vi har hittat i de resonemang som informanterna fört.

5.4 Professionalitet

Sara:

"Det är viktigt att vi som jobbar med detta vårdar vårt privatliv och har ett innehållsfullt privatliv. Vi är ju vårt eget arbetsverktyg. Man är ju i relation med andra människor till det man kommer till jobbet tills det att man går hem. Det är ju den energin vi använder oss av. Vi tar också emot mycket från olika håll, som kan göra att man många gånger känner tyngd. Att man utsätts för överföringar och projektioner som gör att man känner att man är ganska full av andra men lite kvar av sig själv. Men att det här med återhämtningen gör att man får ta av sig tyngden och inte behöver ta med den till nästa arbetspass."

Peter:

"Om jag låter mig beröras jättemycket personligen så tror jag att det sliter jättemycket och jag tror inte heller att jag blir bra.....men jag måste bli personligt berörd i lagom mängd annars dör jag, men det får inte bli för mycket."

Marianne:

"Man behöver en grund att stå på, och komma ihåg den grunden. Och grunden i socialt arbete är en själv det är bara det man har att jobba med."

Sara bor på landet och åker buss till och från jobbet. Hon har valt att inte söka jobb i sin kommun. För Saras del innebär det att hon inte träffar på varken klienter eller kollegor i sin hemkommun, vilket Sara tycker är positivt. Bussresan tar 1 ½ timme åt vardera hållet;

"Jag sover på bussen, när jag vaknar har jag lämnat hela mitt arbetssammanhang, det tror jag är bra för mig. När jag kliver av bussen hemma är jag i ett helt annat sammanhang, som inte alls har med jobbet att göra. Jättepåtagligt är det så."

Göran:

"Jag tycker det är sunt att röra på kroppen och att promenera till och från jobbet är att gå av sig jobbet. Det är en aktiv del i att lämna jobbet. När jag är på väg till jobbet på morgonen kan jag ibland fundera på om det är någonting som är svårlöst på jobbet. Men oftast försöker jag att lämna jobbet när jag stänger dörren och fundera på annat under promenaden."

Susanne:

"Jag tror att man blir så påverkad av klienter och det är lätt att falla in i att det är mitt ansvar men det gäller att få klienterna att förstå att det är deras ansvar. Annars tar man på sig rollen som lite frälsare och då kommer man aldrig ur det. Man är inte outhärlig! Det

handlar ju också om att sätta gränser, det har jag fått träna på. Man gör ett mycket bättre jobb då. Även i privatlivet att sätta gränser vad man klarar och inte.”

Analys av resultat

Vi har i våra intervjuer funnit att samtliga av våra informanter reflekterar kring sin återhämtning och lyssnar till sina behov. Saras och Mariannes citat exemplifierar detta. Vi tolkar det som att våra informanter tar ett aktivt ansvar för sin återhämtning eftersom de är medvetna om att de är sitt eget arbetsverktyg. Vi tror att en av förutsättningarna för att kunna använda sig själv som ett verktyg är just att man tar ansvar för sin återhämtning.

Vad vi har funnit i vår undersökning är att flera av informanterna har medvetna strategier för att skapa en paus, ett mellanrum mellan arbetsliv och privatliv. Det här tolkar vi som ett aktivt ansvar för dem att kunna kombinera arbetsliv och privatliv. Ur Saras och Görans citat ovan beskriver de att det är viktigt med en paus mellan arbetslivet och privatlivet för att kunna gå ur det ena området och in i det andra. Vi tolkar det som att de har skapat ett mellanrum för att inte ta med sig dagens påfrestningar in i privatlivet och inte heller privatlivets belastningar in i arbetslivet. Det här tolkar vi som att de har medvetna strategier som resulterar i att de på sin fritid kan återhämta sig och det genererar i att de kan vara professionella på sitt arbete. I Susannes citat kan vi utifrån ett systemteoretiskt perspektiv¹⁶⁶ förstå hur hon medvetet har satt upp gränser mellan vad som är hennes ansvar och vad som är klientens ansvar. Vi tolkar det som att hon skiljer på klientens system och sitt eget system och hon tar därigenom inte på sig mer ansvar än vad situationen kräver. Susanne är medveten om vilka resurser hon förfogar över och belastar sig inte ytterligare. Det här ser vi som att hon tar ett professionellt ansvarstagande för sin hälsa ur ett salutogent perspektiv. I Peters citat har vi tolkat hans resonemang om att beröras som ett genuint känslomässigt bryende och engagemang i sitt arbete. Han framhåller vikten av att bli berörd i lagom mängd vilket vi tolkar som ett professionellt och medvetet förhållningssätt och som samtidigt är ett uttryck för att han hushåller med sina resurser för att kunna använda sig själv som ett verktyg i arbetet. Enligt Frankls teori¹⁶⁷ byggs individens personliga egenskaper upp och formas via byggstenar vilket vi kan tolka som den grund Marianne hänvisar till och beskriver att hon själv står på och handlar utifrån. Utifrån den grunden har hon resurser till att använda sig själv som ett verktyg samt en vilja som driver henne att kämpa för viktiga mål som för henne ger mening i arbetslivet.

Den professionalitet som våra informanter har gett uttryck för i vårt intervjumaterial anser vi förtydligas genom deras förhållningssätt. Ett förhållningssätt är ett uttryck för en viss inställning.¹⁶⁸ En hållning utifrån hur man betraktar världen. Vi går nedan vidare för att förtydliga detta.

5.4.1 Förhållningssätt

Peter:

¹⁶⁶ Payne. *Modern teoribildning inom socialt arbete*.

¹⁶⁷ Jacobsen. *Existentiell psykologi: en introduktion*.

¹⁶⁸ Svenska ordboken. 70.000 ord och fraser. Språkdata och Nordstedts ordbok. 1999

"Jag är optimist. Det kan finnas mycket elände men det kan också finnas andra delar som kan innehålla något slags fungerande. Och det kan sådana som vi peka på- du har gjort detta, å du kan det... Gäller att förmedla hopp och det går oftast."

Göran:

"Om man uppmuntrar det positiva som människor gör, så gör oftast människan mer av det. Om man uppmärksammar det som fungerar hos människor, så mår man bättre, än att bara fokusera på det som inte fungerar."

Susanne:

"Det är viktigt att fokusera på det som är positivt och se de små framstegen. Inte bara det som är svårt, det finns det jättemycket av. Så då kan man välja att titta på det som är positivt."

Sara:

"Jag ser på mig själv som en väldigt engagerad person. Jag tror på människan och människans förmåga att förändras och att det inte finns några hopplösa fall. Det är aldrig hopplöst, människan har förmågor och resurser, de kan och många vill."

Marianne:

"Man kan alltid så ett frö, som tillsammans med andra frön kan bli något större. Det kan alla och det krävs engagemang. Det finns hopp, allt går men ibland får man slita för det."

Analys av resultat

Vi kan se att samtliga av informanterna i de ovanstående citaten väljer att se möjligheter istället för svårigheter och detta tolkar vi som ett uttryck för deras förhållningssätt. Informanternas förhållningssätt har vi tolkat som ett resultat av deras samlade livserfarenheter, utifrån McClellands motivationsteori.¹⁶⁹ Individer som drivs av ett prestationsbehov har alltid ett behov av att göra någonting bättre, enligt honom. Dessa individer söker utmaningar och dras till situationer där de själva måste ta ansvar för att lösa problem. De individerna är ofta kreativa om förhållandena lämpar sig för det.¹⁷⁰ Enligt existentiell psykologi handlar meningen med livet om att hitta sammanhang i sitt liv samt att uppleva att de händelser och uppgifter man ställs inför har ett syfte. Enligt Frankl formas en individs medvetande inte enbart av miljön och genom sina anlag utan individen blir genom dem till vad hon själv gjorts sig till. Individers strävan att finna mening i livet är, enligt Frankl hennes primära drivkraft. Skapande värden förverkligas genom arbetslivet och privatlivet och de är av uppbyggande karaktär. De formar och utvecklar individens personliga egenskaper och de bidrar till individens förhållningssätt.¹⁷¹ Peter, en av våra informanter uttrycker att han är optimist. Vi kan med hjälp av existentiell psykologi tolka detta som en personlig egenskap han har byggt upp med hjälp av byggstenar utifrån sina livserfarenheter. Det tydliggör hans positiva förhållningssätt till sitt arbete och klienter när han i citatet ovan optimistiskt uttrycker att det "gäller att förmedla hopp och det går oftast". Självkänsla kan relateras till optimism och till hopp för framtiden. Det är en känsla individen har av inre kontroll som bidrar till att individen har en tilltro till att ta sig igenom svåra situationer samt att vara mer

¹⁶⁹ Jacobsen och/and Thorsvik. *Hur moderna organisationer fungerar.*

¹⁷⁰ Ibid.

¹⁷¹ Jacobsen. *Existensens psykologi: en introduktion.*

handlingsinriktad.¹⁷² Vi har tolkat ovanstående citat som en spegling av informanternas självkänsla.

Antonowsky talar om livserfarenheter som generella motståndsresurser en individ har att förfoga över för att möta påfrestningar och stressorer. Lenneér - Axelsson har myntat ett liknande begrepp, tålighet, som personlig egenskap mot stressorer och påfrestningar. Antonowsky¹⁷³ och Lenneér - Axelsson¹⁷⁴ hänvisar båda i sina arbeten till Kobasas forskning om stress där hon använder sig av begreppet hårdighet för att beskriva en individs möjligheter att påverka sina livsskeenden. De eldsjälarna vi har intervjuat har alla resurser som bidrar till en positiv syn på människan och en stark tilltro till förändring. Dessa eldsjälarna väljer att se möjligheter istället för svårigheter. Detta förhållningssätt tror vi leder till att de kan vara professionella och kan fortsätta brinna för sitt arbete. Att de är engagerade och brinner för sitt arbete har tydliggjorts i de svar vi har fått ta del av i intervjuerna.

Utifrån KASAM - teorin har vi valt att tolka att samtliga informanter har en hög känsla av sammanhang. De ger i citaten ovan uttryck för sitt förhållningssätt. Det centrala i Antonovskys teori utgörs just ifrån det förhållningssätt individer väljer att betrakta världen på. Det innebär att dessa individer har en inre trygghet och tillit till sig själva samt en tilltro till att den yttre världen är förutsägbart. Vi kan i citaten ovan uttolka att våra informanter har med sig livserfarenheter som har format dem och de har utifrån dem strategier och resurser för att möta omgivningens påfrestningar och belastningar.¹⁷⁵ Susannes citat ovan förtydligar hennes förhållningssätt till arbetet och genom det kan vi förstå att hennes personliga egenskaper utgör en grund för henne att möta klienter. I tidigare forskning¹⁷⁶ om personliga egenskaper kan vi förstå våra informanternas förhållningssätt som flexibelt. De individer som har ett flexibelt förhållningssätt kan förändra förväntningar och handlingsmönster och till och med livsmeningar. Dessa flexibla individer är kreativa och tänker i nya riktningar och kan hitta alternativa lösningar. Våra informanter väljer att fokusera på det positiva och förstärka det som fungerar.

6. SAMMANFATTNING OCH AVSLUTANDE REFLEKTIONER

I detta avsnitt sammanfattar och reflekterar vi kring de resultat vi funnit i empirin. Därefter följer en vetenskaplig reflektion samt tankar som vi har till vidare forskning.

Utifrån ett friskvårdsintresse intog vi ett salutogent perspektiv på vår undersökning. Det övergripande syftet med studien var att undersöka fenomenet återhämtning. Vi intresserade oss för att närmare undersöka återhämtning på den tid som socialarbetare förfogar över mellan arbetspassen. Vi har undersökt hur återhämtning påverkar en socialarbetares hälsa och

¹⁷² Lenneér – Axelsson Barbro. ”Kristeori”.

¹⁷³ Antonovskys. *Hälsans mysterium*.

¹⁷⁴ Lenneér – Axelsson. ”Kristeori”.

¹⁷⁵ Antonovskys. *Hälsans mysterium*.

¹⁷⁶ Lenneér – Axelsson. ”Kristeori”.

motivation genom att vi har tittat närmare på de främjande faktorer som påverkar en socialarbetarens återhämtning. Vi har i vår studie intervjuat eldsjälar, socialarbetare som har arbetat en längre tid inom socialt arbete och som fortfarande är motiverade och har ett brinnande engagemang för socialt arbete.

Vi var inledningsvis intresserade av att undersöka vad begreppet återhämtning innebär för de eldsjälar vi har intervjuat. Samtliga av våra informanter uppgav att de reflekterar kring återhämtning och de tycker att det är ett viktigt område som bör uppmärksammas mer. De tror dessutom att återhämtning är speciellt viktigt för dem som arbetar inom socialt arbete eftersom de ständigt är i relation med andra individer. För flera av våra informanter innebar återhämtning att hämta ny kraft och energi inför nästa arbetspass.

Vi intresserade oss vidare för att undersöka vad de gör för att ”ladda om sina batterier”. Vi har i vår studie funnit att det finns lika många sätt att återhämta sig på som antalet informanter vi har intervjuat. Det gemensamma vi har funnit bland våra informanter var att de har hittat sitt personliga sätt och sina individuella strategier för återhämtning. Det är inte vad de gör utan varför de gör valet av återhämtningsstrategi som är intressant. Det medvetna valet av återhämtningsstrategi gör de utifrån sina behov och dagsform. Genom att de tar detta aktiva ansvar genom att de lyssnar till sina signaler så främjas deras hälsa och välbefinnande. Det är en förutsättning enligt våra informanter för att de ska kunna vara engagerade och motiverade i sitt arbete. Vi intresserade oss för att finna en djupare betydelse av informanternas behov och tankar kring de val de gör för att återhämta sig.

Flera av våra informanter lyfte fram att familjen är en viktig och stor tillgång för deras återhämtning. Samtliga påtalade också vikten av nära sociala relationer som en källa till deras energipåfyllnad. De framhöll också behovet av att ingå i flera sociala kontexter för att vidga sitt sociala nätverk. Informanterna uttryckte att deras sociala umgänge var viktigt och flera av dem poängterade även behovet av att umgås med andra människor som har andra professioner. Samtidigt som informanterna betonade de sociala relationernas betydelse för återhämtning uttryckte de ett behov av att få vara ensam och i fred. För att kunna återhämta sig var det viktigt för dem att få ha egna stunder. Utifrån svaren förstod vi att de var i behov av både umgänge och aktivitet samt behov av att få vara ifred och vila för att återhämta sig. Vi blev nyfikna på om det var aktivitet som gav ny kraft och energi eller om det var vila som gav den bästa återhämtningen. Informanterna förtydligade i sina svar att deras val av återhämtningsstrategi är beroende av deras behov. Samtliga påtalade även ett behov av en kombination av dessa. Informanterna uttryckte att en värdefull fritid var viktigt för dem. Det intressanta vi fann var att de har ett stort behov av att få göra något i kontrast till det sociala arbetet. Denna kontrast uttryckte våra informanter som en önskan och ett aktivt val att göra någonting som en motpol till det sociala arbetet. Informanterna syftade till att få göra någonting praktiskt med händerna som ger ett konkret resultat vilket ofta saknas i socialt arbete. Eftersom det sociala arbetet många gånger innebär ett stillasittande och ansvarsfullt arbete har vi funnit att flera av informanterna är i stort behov av fysisk aktivitet där de kan lämna över ansvaret på någon annan som en kontrast till det sociala arbetet.

Vi har i vår undersökning funnit att våra informanter har olika strategier för sin återhämtning. Det vi även har funnit är att informanterna har utvecklat strategier för att kunna kombinera sitt arbete med sitt privatliv. De betonade vikten av att finna en balans mellan arbetslivet och privatlivet, att få ihop sitt livspussel. Våra informanter förtydligade att deras arbetsliv och privatliv påverkar och går in i varandra och att de även berikar varandra. De beskrev att arbetet med klienter inte bara tar energi utan också generar i kraft och energi. De framhöll

också att dessa två områden fungerar som en styrka och resurs till varandra, att arbetslivet resulterar i positiva ”spill- over” effekter. Det blev tydligt i resultatet att de var medvetna om att dessa två områden står i ett dialektiskt förhållande till varandra och att de därigenom har utvecklat strategier för att sätta gränser och upprätthålla balans mellan dessa två områden. För att kunna upprätthålla balans har flera av våra informanter strategier för att skapa en paus, ett mellanrum mellan arbetsliv och privatliv för att inte påfrestningarna och belastningarna i respektive område ska inverka på varandra.

Våra informanter har varit tydliga med att de behöver återhämtning för sin hälsa och sitt välbefinnande. Samtliga informanter hänvisade till att det var viktigt att de fick sina basbehov tillgodosedda. Att äta bra, sova gott, röra på sig och koppla av för att må bra och uppnå god hälsa både fysiskt och psykiskt. De ansåg att det var en förutsättning för att orka vara engagerade och kunna göra ett bra arbete. Flertalet av informanterna påtalade hälsans betydelse för att kunna vara motiverade i sitt arbete och till sina klienter. Vi har funnit att det är informanternas grundinställning till individen och livet som utgör deras drivkraft till att vilja prestera och göra ett bra arbete. Vi fann att informanterna genom deras prestationsbehov och känslomässiga engagemang motiverades till att vara engagerade. De påtalade att deras motivation och känslomässiga engagemang är beroende av att de kan återhämta sig.

Våra informanter reflekterar över sin återhämtning och lyssnar till sina behov. De är medvetna om vilka resurser de förfogar över och hushåller med dem. De gör det för att de tar ett aktivt ansvar för att de är medvetna om att de är sitt eget arbetsverktyg. Detta professionella ansvarstagande förtydligas ytterligare genom deras förhållningssätt. Informanternas förhållningssätt genomsyras av positivt tänkande samt deras tilltro till förändring. Resultatet visar på att våra informanter är flexibla och kreativa individer som tänker i nya riktningar och kan hitta alternativa lösningar.

Utifrån studiens empiri kommer vi nedan redogöra för våra reflektioner över essensen av vår undersökning. Genom informanternas subjektiva upplevelser och erfarenheter som vi har fått ta del av vill vi belysa studiens centrala fynd. Genom det explorativa syftet med studien har vi funnit nya dimensioner kring ämnet återhämtning och dess innebörd för de eldsjälar vi har intervjuat.

Vi har i vår studie funnit professionella eldsjälar som aktivt reflekterar över sin återhämtning och det tror vi är en förutsättning för att de ska kunna göra ett bra arbete. Informanterna har en medvetenhet om att de använder sig själva som verktyg i arbetet och har insett vikten av att vårda sig själva, att aktivt ta ansvar för sin återhämtning. Vi har reflekterat över och tror att det är det aktiva ansvaret som bidrar till att dessa eldsjälares brinnande låga för socialt arbete inte släcks ut. De gemensamma drag vi har funnit hos dessa eldsjälar är att de är trygga i sig själva och i sitt uppdrag och har därigenom en stor förmåga att vara flexibla och kreativa i sitt dagliga arbete. Det sociala arbetet styrs ofta av tydliga ramar och riktlinjer, men dessa eldsjälar som vi har intervjuat understryker vikten av att vara kreativ och flexibel i klientarbetet för att kunna möta klienterna och deras behov. För att ha förmågan till det anser vi att det krävs en inre trygghet och en trygghet i sin profession. Informanterna har visat på ett engagemang samt en motivation som vi tror driver dem till att hitta handlingsmöjligheter i sitt arbete med klienter. Det kan de göra för att de har livserfarenheter som har format deras personliga egenskaper som utgör det förhållningssätt som vi funnit gemensamt hos dessa eldsjälar. Deras gemensamma förhållningssätt till sitt arbete och sina klienter gör att de finner strategier när andra ger upp. De eldsjälar vi har intervjuat har alla resurser som bidrar till en positiv syn på människan och en stark tilltro till förändring. Dessa eldsjälar väljer att se

möjligheter istället för svårigheter. Detta förhållningssätt tror vi leder till att de kan vara professionella och kan fortsätta brinna för sitt arbete. Att de är engagerade och brinner för sitt arbete har tydliggjorts i de svar vi har fått ta del av i intervjuerna.

Våra informanternas strategier för återhämtning tror vi inte bara är en viktig faktor men en allför obesedd och ouppmärksam. Vi tror att de strategier de har för sin återhämtning är just en av de faktorer som bidrar till att de främjar sin hälsa och därigenom sitt välbefinnande. Vi tror att vi igenom vår studie har fått belägg för att återhämtning är en av de bidragande faktorerna till att våra informanter kan hålla engagemanget och motivationen uppe, att de lyckas hålla den brinnande lågan vid liv. Vi har i vår undersökning funnit att de är medvetna om återhämtningens roll. Vidare fann vi att de inte bara är medvetna om detta utan att de dessutom reflekterar och tar ett aktivt ansvar för sin återhämtning. Det aktiva ansvaret tar de genom att de lyssnar till sina behov och har utarbetade strategier för sin återhämtning.

Vi tror att de svar vi har fått i vår undersökning har att göra med att vi har valt att belysa återhämtning utifrån ett hälsoperspektiv. Vi har valt att titta på de faktorer som påverkar en individs återhämtning och hur det kan bidra till att upprätthålla och främja hälsa och motivation till arbetet. Hade vi valt att studera återhämtning utifrån ett ohälsoperspektiv, som är den raka motsatsen till det som vi har belyst i vår undersökning, kunde vi valt att fokusera på de faktorer som leder till utbrändhet. Det har varit intressant och lärorikt att undersöka återhämtning då vi anser att det är ett viktigt ämne. Det var även viktigt för oss att få uppmärksamma friskfaktorer och framförallt samtidigt få belysa och lyfta fram positiva sidor inom socialt arbete.

Vår undersökning har bidragit till att öka självreflektionen hos de socialarbetare vi har intervjuat och det är vi glada att vi har bidragit till. De har på ett positivt sätt uttryckt att de genom sitt deltagande i vår undersökning har fått möjlighet att ta sig tid för att reflektera kring sin återhämtning på ett djupare plan och fått delat med sig av sina erfarenheter.

6.1 Vetenskaplig reflektion

Vi har valt att nå kunskap om verkligheten utifrån ett explorativt syfte då vi sökt ny information och nya infallsvinklar till ämnet.¹⁷⁷ Vi har i studien använt flera olika teoretiska perspektiv för analys av vår empiri vilket innebär att vi har en tvärvetenskaplig ansats. Inledningsvis valdes teoretisk utgångspunkt i samband med att frågeställningarna formulerades. Då vårt undersökningsområde är relativt obeprövat sökte vi finna empiriska upptäckter. Det innebär att studien är abduktiv. Vi är medvetna om att våra teoretiska utgångspunkter och de empiriska upptäckter vi funnit i undersökningen till viss del har format det vi ser. Våra perspektiv framhäver vissa aspekter av verkligheten men utelämnar andra. Genom det hermeneutiska förhållningssättet har vi försökt att på ett djupare plan tolka informanternas upplevelser och reflektioner. Det innebär att vi försökt läsa det som står mellan raderna. Vi har valt att inta ett salutogent perspektiv som innebär att vi har tagit in individens historia i sitt sammanhang och genom det har vi sökt tolka återhämtning ur ett holistiskt perspektiv.¹⁷⁸

¹⁷⁷ Kvale. *Den kvalitativa forskningsintervjun*.

¹⁷⁸ Gilje och/and Grimen. *Samhällsvetenskapernas förutsättningar*.

6.2 Vidare forskning

Den återhämtning som vi intresserat oss för är den återhämtning som sker mellan arbetspassen. Då den till största del sker på individens fritid vilar detta ansvar på individen. En del av ansvaret för återhämtning ligger även på arbetsgivaren utifrån ett organisatoriskt ansvar i form av handledning, friskvård samt att ge förutsättningar för återhämtning. Utifrån ett metaperspektiv, tror vi att är det en angelägenhet som även vilar på samhället. Samhället är beroende av friska och arbetsföra individer och utifrån det tror vi att hälsa är en av våra största tillgångar både nationalekonomiskt, företagsekonomiskt och mänskligt. Eftersom individens återhämtning till största del sker på fritiden, på det privata planet har vare sig arbetsgivare eller samhället tillgång till detta område och inte heller någon rätt till insyn. De kan därmed inte ställa krav på återhämtning som ligger inom ramen för individens privata område. Det tror vi kan vara en av anledningarna till att forskning kring återhämtning och hur privatlivet inverkar på arbetslivet fortfarande är ett ouppmärksammat ämne.

Forskning har påbörjats på de faktorer som främjar återhämtningsprocessen och den forskningen kommer att bli avgörande för hur vi framledes kommer att se på återhämtning. Informanterna i vår studie har framhållit behovet av återhämtning. Vi tycker därför det är viktigt att fortsätta forska i hur individer väljer att investera energi i återhämtning och då i ett vidare perspektiv som fokuserar på individens privatliv och multipla roller. Vi tror att om man går in med infallsvinkeln där man tittar på främjande faktorer kan det vara en vinst i att fokusera på ett urval där informanterna har en lång erfarenhet. De har då haft möjlighet att utarbeta strategier för sin återhämtning för att få ihop sitt livspussel. Att få ihop sitt livspussel anser vi är viktigt för individens hälsa och välbefinnande. Därför tror vi att det är avgörande för individen att skapa balans mellan privatliv och arbetsliv för att främja hälsan och för att kunna vara engagerad och motiverad i sitt arbete.

7. REFERENSER

7.1 Litteratur

Abrahamsson, Bengt och/and Jon, Aarum Andersen. *Organisation - att beskriva och förstå organisationer*. Malmö: Liber. 1998.

Antonovsky Aaron. *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur. 2005

Franséhn, Mona och/and Stig, Grundwall. *Projekt Axet. Slutrapport från ett samverkansprojekt mellan skola och socialtjänst i Kungälv kommun*. Göteborgs Universitet. 1998

Gilje, Nils och/and Harald, Grimen. *Samhällsvetenskapernas förutsättningar*. Göteborg: Daidalos. 2007.

Holm, Ulla, *Det räcker inte att vara snäll: förhållningssätt, empati och psykologiska strategier hos läkare och andra professionella hjälpare*. Stockholm: Natur och Kultur, 1995.

Jacobsen, Bo. *Existensens psykologi: en introduktion*. Stockholm: Natur och Kultur. 2000.

Jacobsen, Dag Ingvar och/and Jan, Thorsvik. *Hur moderna organisationer fungerar*. Lund: Studentlitteratur. 2002.

Jenner, Håkan. *Motivation och motivationsarbete i skola och behandling*. Stockholm: Liber. 2004.

Johnsson, Johnny, Anders Lugn och/and Birger, Rexed. *Långtidsfrisk – så skapas hälsa, effektivitet och lönsamhet*. Stockholm: Ekerlind. 2003

Jones, Fiona, J. Burke Ronald och/and Mina Westman. *Work-Life balance: a psychological perspective*, 2006.

Kallenberg, Kjell och/and Gerry, Larsson. *Människans hälsa*. Stockholm: Natur och Kultur. 2004.

Kvale, Steinar. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur. 2005.

Larsson, Sam, John, Lilja och/and Katarnina, Mannheimer(red). *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur. 2005.

Larsson, Sam. "Kvalitativ metod- en introduktion" i *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Larsson, Sam, John, Lilja och/and Katarina, Mannheimer(red). Lund: Studentlitteratur. 2005.

Lennér- Axelsson, Barbro och/and Ingela, Thylefors. *Arbetsgruppens psykologi*. Natur och Kultur: Stockholm. 2005.

Lenneér – Axelsson, Barbro. "Kriteori". Göteborgs Universitet: Institutionen för socialt arbete.

Lenneér - Axelsson, Barbro. *Psykiska yrkesskador hos vård - och behandlingspersonal*. Göteborgs universitet. Institutionen för socialt arbete. 1985.

Nilsson, Berit. 2002. *Vad betyder känsla av sammanhang i våra liv? Aspekter på stabilitet, kön, hälsa och psykosociala faktorer*. Umeå: Umeå Universitet.

O'Driscoll, Michael, Paula, Brough och/and Thomas Kalliath. "Work-family conflict and facilitation" i Jones, Fiona, Ronald J. Burke och/and Mina Westman. *Work-Life balance: a psychological perspective*. 2006

Payne, Malcolm. *Modern teoribildning i socialt arbete*. Stockholm: Natur och Kultur. 2002.

Svenning, Conny. *Metodboken: samhällsvetenskaplig metod och metodutveckling: klassiska och nya metoder i informationssamhället: källkritik på Internet*. Eslöv: Lorentz. 2003

Svenska ordboken. 70.000 ord och fraser. Språkdata och Nordstedts ordbok. 1999

Thurén, Torsten. *Vetenskapsteori för nybörjare*. Malmö: Liber. 2004.

Zijlstra, Fred och/and Mark, Cropley. "Recovery after-work" i Jones, Fiona, Ronald J. Burke och/and Mina, Westman. *Work-Life balance: a psychological perspective*. 2006

Forskningsrapport

Bjurvald, Mats. 2005. *Kunskapsunderlag till forskningsrapport 2005: Målområde 4: Ökad hälsa i arbetslivet*. Statens folkhälsoinstitut. Typoform.

Handledning

Olsson, Sören. Göteborgs Universitet: Institutionen för socialt arbete. 2008-04-23.

Internet

Arbetsmiljöupplysningen. (2008, Mars 19). *Arbetsmiljöupplysningen* [WWW document]. http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFATemplates/Page_348.aspx

Tidsskrifter

McEwen B.S, Stellar E. "Stress and the Individual- Mechanism leading to Disease". *Archives of internal Medicine*, 1993;153:2093-2101

Sterling P, Eyer J. Allostasis. "A new paradigm to explain Arousal Pathology". In Fisher S, Reason J (eds.) *Handbook of Life Stress*. Wiley J & Sons Ltd, 1988:629-649.

BILAGA 1

Intervjuguide:

Namn?

Ålder?

Yrkestitel?

Hur länge har du arbetat inom socialt arbete?

Vilka områden har du arbetat med inom socialt arbete?

Familjeförhållanden?

Fråga 1:

- När du hör ordet återhämtning, vad tänker du då?
 - Vad innebär de för dig?

Fråga 2:

- Hur gör du för att "ladda om batterierna"?
 - Är återhämtning och fritid samma sak för dig?
 - Vad betyder de relationer du har, för din återhämtning?
 - Brukar du reflektera över din återhämtning?
 - Hur ser du på vikten av din återhämtning?

Fråga 3:

- Vad tror du återhämtningsprocessen ger dig för resultat, personligen?
- Har återhämtningen en betydelse för din hälsa?
 - Vilken betydelse har den i så fall?
 - På vilket sätt anser du att återhämtning och hälsa hänger ihop?
- Har återhämtningen en betydelse för din motivation till arbetet?
 - Vilken betydelse har den i så fall?
 - På vilket sätt anser du att motivation och återhämtning hänger ihop?

Fråga 4:

- Vi har valt att intervjua dig i egenskap av "eldsjäl", anser du dig själv som en "eldsjäl"?
- Hur tänker du kring begreppet "eldsjäl"?
- På vilket sätt bidrar din återhämtningsprocess till att du "brinner" för ditt arbete?
- Är det något du tänker på som du skulle vilja tillägga?

BILAGA 2

Göteborg 26/3 2008

INFORMATIONSRESEN

Vi är tre socionomstuderande på Institutionen för Socialt arbete vid Göteborgs Universitet. Vi läser på termin sju och skriver nu vårt examensarbete. Vi har i vårt arbete valt att studera fenomenet återhämtning och hur det påverkar en socialarbetares hälsa och motivation till

arbetet. Därför vill vi intervjua några av de eldsjälar inom socialt arbete som är motiverade och brinner för sitt arbete. Genom att beskriva detta ur ett salutogent perspektiv vill vi belysa den positiva sidan med att arbeta med socialt arbete.

I vår undersökning vill vi intervjua socionomer som arbetar med socialt arbete. Vi kommer att följa Vetenskapsrådets forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning. Undersökningen är frivillig och Du som deltar kan när som helst avbryta intervjun. Du kommer att ges största möjliga konfidentialitet och Dina personuppgifter kommer att bevaras så att obehöriga inte kommer att kunna ta del av dem. Om Ditt samtycke ges kommer vi att spela in intervjun med bandspelare. Bandet kommer då raderas när examensarbetet är examinerat. Undersökningen kommer att presenteras i form av en C- uppsats och som tack för Din medverkan kommer Du att få ett exemplar av uppsatsen.

Om du har några frågor får Du gärna kontakta oss

Vänliga Hälsningar

Evelina, Lena och Louise

Evelina Hugosson

E-post: XXXXX

Mobil: XXXXX

Lena Petersson

E-post: XXXXX

Mobil: XXXXX

Louise Moser

E-post: XXXXX

Mobil: XXXXX

Handledare på Göteborgs universitet

Professor Sören Olsson

E-post: XXXXX

Mobil: XXXXX